
PENGARUH PENGGUNAAN ALAT MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR ATLETIK

Melinda Rizka Trisuci Rahmawati¹⁾, Budi²⁾

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Juni) (2024)

Disetujui (Juli) (2024)

Dipublikasikan (Agustus)
(2024)

Keywords:

*Basic Athletic
Movements, Modification
Tools.*

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of using modified tools on basic athletic movement abilities at SD Negeri 3 Cisantana. The research method used in this research is the pre-experimental method. The research design used was a one group pretest-posttest design. The research sample was fourth grade students at SD Negeri 3 Cisantana, Cigugur District, Kuningan Regency. The data collection technique was in the form of an initial test before being given treatment and a final test after being given treatment. Data analysis techniques consist of normality test, hypothesis testing and N-Gain test. Based on the results of research and data processing and hypothesis testing, it can be concluded that there is an effect of using modified tools on basic athletic movement abilities at SD Negeri 3 Cisantana. The results of the N-Gain test showed that the increase in learning basic athletic movements through modified tools reached an average of 0.38 including the medium criteria.

© 2024 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Melinda Rizka Trisuci Rahmawati
Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan
Email: Melindarizka.mr@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembelajaran Penjas merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik anak yaitu baik motorik halus maupun motorik kasar. Dalam proses pembelajaran Penjas guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, dan kerjasama) serta kebiasaan pola hidup sehat. Belajar memang merupakan suatu proses aktif peserta didik dalam membangun pengetahuannya, bukan proses pasif yang hanya menerima ceramah guru tentang pengetahuan. Variasi pembelajaran dengan metode bermain sebelum melakukan pembelajaran akan jauh lebih efektif materi yang diajarkan akan dapat dikuasai (Nurseto, 2017: 5).

Kreativitas guru untuk memodifikasi alat-alat peraga sebagai perangsang peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar atletik masih kurang. Guru dalam memperkenalkan materi masih terfokus kepada spesifikasi cabang olahraga belum memberikan pendekatan bermain, jadi peserta didik cepat merasa bosan. Pembelajaran gerak dasar atletik yang diikuti peserta didik dengan baik, benar dan rasa senang akan membuat kesegaran jasmani meningkat dan menjaga kondisi tubuh peserta didik tetap sehat.

Penelitian ini akan berfokus pada satu macam pembelajaran gerak dasar atletik yaitu tentang gerak dasar lari sprint. Adapun pengertian lari sprint atau sering disebut lari jarak pendek adalah suatu cara berlari sekecang kecangannya dengan pijakan atau tumpuannya adalah dengan menggunakan bola kaki. Menurut Warsidi (2016: 65) Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh sampai jarak 400 meter. Sedangkan menurut Muhtar (2019: 12) lari sprint adalah “suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”. Sedangkan untuk alat modifikasi yang digunakan yaitu bola dan keranjang. Bola dan keranjang tersebut akan digunakan dalam permainan lari bola keranjang. Permainan lari bola keranjang adalah suatu permainan yang dilakukan dengan individu atau beregu dengan cara berlari membawa/ memindahkan bola yang kemudian dimasukan kedalam keranjang.

Berdasarkan observasi awal dalam kenyataannya masih ada yang kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar atletik, karena peserta didik lebih menyukai permainan lainnya, salah satunya permainan sepakbola terutama peserta didik putra. Setiap pembelajaran gerak dasar atletik, peserta didik kurang semangat karena peserta didik tetap ingin bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Penjas yang telah dilakukan pada tahapan observasi awal, beliau mengatakan bahwa kenyataannya pada saat pembelajaran peserta didik tidak bersemangat jika dibandingkan pada saat pembelajaran sepakbola ataupun bola voli. Proses pembelajaran gerak dasar atletik belum dapat dilaksanakan secara optimal, karena terbentur dengan permasalahan alat dan peraturan yang digunakan dalam pembelajaran gerak dasar atletik.

Berdasarkan masalah di atas, sangat penting diketahui minat peserta didik terhadap pembelajaran gerak dasar atletik yang diwujudkan dalam peneliti ilmiah yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Alat Modifikasi Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Atletik”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre eksperimen. Menurut Sugiyono (2019:107) dikatakan pre eksperimen karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Sugiyono (2019:108) berpendapat bahwa one group pretest-posttest design adalah desain penelitian untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pembelajaran.

Dalam hal ini, peneliti mengambil seluruh siswa SDN 3 Cisantana Kecamatan Cigugur sebagai populasi yang berjumlah 136 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling. Arikunto (2018:225) menjelaskan bahwa non probability sampling adalah teknik sampling yang memberikan kesempatan atau peluang yang tidak sama bagi setiap anggota populasi atau setiap unsur untuk dipilih sebagai sampel. Mengacu pada uraian tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 3 Cisantana Kecamatan Cigugur.

Dalam mengumpulkan data dari suatu sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen dan teknik pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik Observasi. Sudjana (2015:109) menjelaskan tentang observasi sebagai alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkah laku individu ataupun proses terjadinya suatu kegiatan yang dapat diamati baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen atau alat ukur yang sudah ada menurut Setiawan (2014:28). Untuk mempertegas penilaian keterampilan gerak dasar lari sprint peneliti mengambil tolak ukur keterampilan dari beberapa para ahli dari mulai start, mempertahankan gerakan lari, sampai finish. Peneliti menentukan kategori penyekoran mengacu pada ukur yang sudah ada, yang dibuat oleh Setiawan (2014:28), kategori dari setiap gerakan yang dilakukan oleh responden peneliti akan menilai dari setiap gerakan-gerakan dengan angka (4) = sangat baik, (3) = baik, (2) = cukup baik, (1) = kurang baik.

Setelah data ini terkumpul maka tahap selanjutnya yaitu dengan melakukan pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian. Jenis data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu dataa interval yang bersifat kuantitatif, sedangkan analisis data yang digunakan yaitu uji statistik parametrik. Dalam

menganalisis data yang diperoleh, maka peneliti menggunakan uji normalitas menggunakan Chi Kuadrat (Riduwan, 2019: 121), Uji Hipotesis, dan Uji N-gain untuk melihat peningkatan antara sebelum dan sesudah pembelajaran dihitung dengan menggunakan rumus g faktor (gain score ternormalisasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di kelas IV SD Negeri 3 Cisantana Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan. Untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian, terlebih dahulu harus dilakukan uji distribusi normalitas data kelas penelitian sebagai prasyarat dalam perhitungan parametrik. Hasil uji normalitas nilai *Pretest* dan *Posttest*, dengan pengujian ini taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Nilai Pretest dan Nilai Posttest

Statistik	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
χ^2_{hitung}	- 25,91	- 22,76
χ^2_{tabel}	7,81	7,81
Perbandingan	$\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$	$\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$
Kesimpulan	berdistribusi normal	berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa nilai *Pretest* dan *posttest* berdistribusi normal hal ini dikarenakan $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$. Uji data selanjutnya yaitu uji hipotesis, uji ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) diberikan kemampuan gerak dasar atletik melalui alat modifikasi di Kelas IV SD Negeri 3 Cisantana. Hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Nilai	Rata-rata	t hitung	t tabel	db	Keterangan
<i>Pretest</i>	59	-10,1	$\pm 2,01$	50	Terdapat perbedaan
<i>Posttest</i>	74				

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada tabel 4.5 diperoleh $t_{hitung} = -10,1$ sedangkan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 50$, diperoleh $t_{tabel} = \pm 2,01$ dan dengan demikian $t_{hitung} (-10,1) < t_{tabel} (-2,01)$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi : “terdapat pengaruh penggunaan alat modifikasi terhadap kemampuan gerak dasar atletik ” dapat diterima secara statistik. Kemudian, *N-Gain* diperoleh dari selisih *Posttest* dan *Pretest* untuk mengetahui peningkatan kemampuan sebelum dan setelah melakukan pembelajaran. Hasil *N-Gain* dirangkum dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil *N-Gain*

Rata-rata <i>Pretest</i>	Rata-rata <i>Posttest</i>	Rata-rata <i>Gain</i>	Kriteria
59	74	0,38	Sedang

Mengacu pada Tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *N-Gain* setelah melakukan pembelajaran memperoleh rata-rata sebesar 0,38 termasuk kedalam kriteria sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan alat modifikasi terhadap kemampuan gerak dasar atletik. Hasil penelitian dan analisis data berdasarkan tes awal dan tes akhir terbukti bahwa terdapat pengaruh penggunaan alat modifikasi terhadap kemampuan gerak dasar atletik . Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan alat modifikasi dalam pembelajaran mampu meningkatkan minat belajar siswa terutama dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Selain itu penggunaan alat modifikasi membuat siswa semangat dan tidak memakan biaya yang cukup besar dalam melaksanakan pembelajaran olahraga terutama pada gerak dasar atletik.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Dedi Irawan (2013) yang berjudul: Peningkatan Pembelajaran Pendidikan jasmani Materi Bola Voli dengan pendekatan Modifikasi di Kelas VIII D SMP Negeri 17 Kota Bengkulu”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat salah satu kesimpulan disebutkan bahwa proses pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan rincian nilai rata-rata kelas pra siklus sebesar 53,00, kemudian pada siklus I dalam pembelajaran yang menerapkan prinsip-prinsip metode pembelajaran modifikasi terjadi peningkatan nilai rata-rata kelas dengan nilai 63,79, kemudian pada tahap siklus II dalam pembelajaran yang menerapkan prinsip-prinsip metode pembelajaran modifikasi diperoleh nilai rata-rata kelas 72,21.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menjawab permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Guru sudah mampu menciptakan strategi pembelajaran yang mampu mengaktifkan siswa dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Upaya dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani melalui strategi pembelajaran yaitu menerapkan permainan lari bola keranjang. Melalui permainan lari bola keranjang diharapkan terciptanya suasana belajar yang menyenangkan, siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran dalam materi pembelajaran lari jarak pendek, sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Proses pembelajaran dengan pendekatan modifikasi dinilai tepat dan dapat meningkatkan antusias siswa terhadap pembelajaran di sekolah, sehingga dengan antusias yang tinggi pembelajaran akan lebih maksimal.

Pembelajaran yang dilakukan diawali dengan membagi siswa dibagi menjadi 2 baris berbanjar. Dari posisi siap, siswa mempraktekkan permainannya secara individu dari posisi start sampai selesai, yaitu siswa berlari membawa bola yang telah disiapkan satu persatu untuk dipindahkan dan dimasukkan kedalam keranjang dengan jarak 20 meter sampai bola yang disiapkan habis. Ketika guru memberikan aba-aba “Bersedia” “Siaap” “Ya” maka siswa berlari secepat-cepatnya. Pemenang adalah siswa yang menyelesaikan tugasnya dengan cepat dan benar.

Mengacu pada uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat modifikasi dalam pembelajaran olahraga sangat diperlukan karena menjadikan proses pembelajaran efektif serta efisien dan mampu menarik perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data serta pengujian hipotesis dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penggunaan alat modifikasi terhadap kemampuan gerak dasar atletik. Hasil uji N-Gain menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan gerak dasar atletik melalui alat modifikasi mencapai rata-rata sebesar 0,38 termasuk kedalam kriteria sedang. Sehingga dapat dikatakan pengaruh yang ditimbulkan oleh penggunaan alat modifikasi terhadap kemampuan gerak dasar atletik tergolong sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, N. I. 2015. *Metode Penelitian : Ilmu Keolahragaan*. Bandung : FPOK UPI.
- Arikunto, Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta : Rineka Cipta.
- Giri, Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Irawan, Dedi. 2013. *Peningkatan Pembelajaran Pendidikan jasmani Materi Bola Voli dengan pendekatan Modifikasi di Kelas VIII D SMP Negeri 17 Kota Bengkulu*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 2, hlm 3.
- Kristiyanto. 2014. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat & Kejayaan Bangsa*. Surakarta : UNS Press.
- Kuntjoro. 2014. *Masalah Kesehatan Jiwa dan Jasmani*. Jakarta : Rajawali.
- Lestari, Ayu. 2015. *Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek melalui Modifikasi dengan Alat Bantu Bilah Bambu pada Siswa Kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Margono. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Muhajir M. dan Jaja, M. 2016. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Muhtar, Tatang. 2019. *Atletik*. Bandung : Bintang Gegerkalong Hilir.
- Munasifah. 2018. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu.

- Nurharsono dan Haryono. 2017. *Permainan Tennis*. Semarang : FIK UNNES.
- Nurseto, Tejo. 2017. *Membuat Media Pembelajaran yang Baik*. Jurnal Ekonomi & Pendidikan, Volume 8, Nomor 1: halaman 19-35.
- Prayogi. 2013. *Pembelajaran dan Modifikasi Alat Pembelajaran*. Jakarta : Erlangga.
- Purnomo, Eddy. 2017. *Gerak Dasar Atletik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setiawan. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Somantri, Ating dan Sambas Ali Muhidin. 2019. *Aplikasi Statistika dalam Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Setia.
- Sudjana, Nana dan Rivai, A. 2015. *Media Pengajaran Cetakan ke-12*. Bandung : Sinar Baru.
- Sugiyono. 2019. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sukintaka. 2012. *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Supardi. 2017. *Penelitian Pendidikan Kelas dan Eksperimen*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Warsidi, Edi. 2016. *Sejarah Dan Teknik Dasar Atletik*. Jakarta : Yudistira.
- Wijayanti, Diana. 2017. *Upaya Meningkatkan Pemahaman Gerak Dasar Lempar Lembing Melalui Penerapan Lembing Modifikasi Dalam Pembelajaran Atletik*. Journal of Teaching Physical Education In Elementary School Vol. 1 No. 1, Oct' 2017.