

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANGKU TERHADAP
HASIL BELAJAR KAYANG TERHADAP PESERTA DIDIK
SMAN 1 SEKADAU HILIR**

ARTIKEL PENELITIAN

**OLEH
AGUS NADI
NIM. F1101131005**



Handwritten signature and date: 6-7-2018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANGKU TERHADAP
HASIL BELAJAR KAYANG PESERTA DIDIK
SMAN 1 SEKADAU HILIR

AGUS NADI
NIM : F1101131005

Disetujui,

Pembimbing I


Andika Triandiyah, M.Or
NIP 198911212015041001

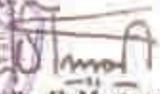
Pembimbing II


Mimi Haeetami, M.Pd
NIP 197505222008011007

Mengetahui,



Dekan FKIP Untan


Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Eka Supriatna, M.Pd
NIP 197711122006041002

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANGKU TERHADAP HASIL BELAJAR KAYANG PESERTA DIDIK SMAN 1 SEKADAU HILIR

Agus Nadi, Andika Triansyah, Mimi Haetami
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: agusnadi4859@gmail.com

Abstract

The problem in this research is how the influence of bench media usage on learning result backbend learns SMAN 1 Sekadau Hilir. The purpose of research to determine the influence of bench media on learning result backbend on student SMAN 1 Sekadau Hilir. Experimental research method, with pre-experimental design. Study population, all students of class X SMAN 1 Sekadau Hilir amounted to 158 people. Samples using purposive sampling technique took 32 student. Data analysis using t-test analysis. The results of research and data analysis obtained the average initial test 4,34 and the average final test 6,47 (increased by 2,13). Based on analysis of influence test, withdrawal of hypothesis of t-hitung value that is equal to 16 by looking at statistic table where at degress of freedom $dk=(n-i)$ is $32-1=31$ and at significant level 5% obtained t-table value of 2,03961. Hence the value of t-hitung 16 is greater than t-table=2,03961 it means that the accepted hypothesis means that there is influence of bench media usage on the learning backbend on the students SMAN 1 Sekadau Hilir. While the percentage of enchancement is 49,08%. Based on the result can be concluded that there is influence of bench media usage on learning result backbend.

Keywords: Bench Media, Learning Result Backbend.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang menjadi wadah pengembangan siswa dalam berolahraga di sekolah. Dimana pendidikan jasmani itu sendiri memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani. Menurut Dini Rosdiani (2002:137) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Selanjutnya menurut Husdarta (2011: 18)

pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani di sekolah dalam materi pembelajaran dengan tujuan mengoptimalkan hasil belajar siswa, Dalam kurikulum pendidikan jasmani yang diajarkan khususnya dijenjang pendidikan SMA terdapat beberapa materi ajar yang disampaikan, salah satunya adalah pembelajaran senam lantai.

Menurut Ega Trisna Rahayu (2010: 38) “media adalah segala benda atau alat untuk membantu pelaksanaan proses belajar mengajar”. ATEC (*Association Of Education and Communication*

Techonology, 1997) memberi batasan tentang media sebagai bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi “(Azhar Arsyad, 2014:3). Dari pengertian diatas yang dimaksud dengan media adalah perantara penyampaian informasi yang menunjang proses belajar mengajar. Menurut Garlach dan Eli (dalam Azhar Arsyad, 2010: 3), “media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap”. Sedangkan menurut Ega Trisna Rahayu (2010: 38) “media adalah segala benda atau alat untuk membantu pelaksanaan proses belajar mengajar”.

Kursi atau bangku merupakan sebuah sarana duduk yang digunakan untuk aktivitas tertentu seperti kerja, makan, bersantai dan lain-lain. Pada umumnya, kursi memiliki 4 kaki yang digunakan untuk menopang berat tubuh di atasnya”. Beberapa kursi 4 kaki yang dibuat saat ini memiliki struktur desain yang sempurna sehingga mampu menopang beban lebih dari 500 kilogram. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bangku merupakan tempat duduk yang mempunyai kaki 4 yang terbuat dari kayu, plastik dan sebagainya. Misalnya bangku sekolah, bangku ruang tunggudan sebagainya. Dalam penelitian ini bangku plastik atau sering di sebut juga kursi plastik yang tingginya berukuran 40cm dan di atasnya terdapat busa yang tingginya 10cm dan lebarnya 27cm mengikuti ukuran bangku. Adapun bangku plastik yang akan digunakan sebagai media bantu.

Menurut Purwanto (2014: 46), “hasil belajar merupakan pencapaian tujuan pendidikan pada siswa yang mengikuti proses belajar mengajar. Sehingga hasil belajar dapat ditafsirkan sebagai output dari proses belajar-mengajar. Menurut Wina Sanjaya (2011: 13) “hasil belajar berkaitan dengan pencapaian dalam memperoleh kemampuan sesuai dengan tujuan khusus yang direncanakan”. Untuk mengetahui

perkembangan sampai di mana hasil yang telah dicapai oleh seseorang dalam belajar, maka harus dilakukan evaluasi. Untuk menentukan kemajuan yang dicapai maka harus ada kriteria (patokan) yang mengacu pada tujuan yang telah ditentukan sehingga dapat diketahui seberapa besar pengaruh strategi belajar mengajar terhadap keberhasilan belajar peserta didik.

Menurut Muhajir dan Budi Sutrisno (2013: 139) “senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan /bentuk pembelajaran dilakukan diatas lantai. Matraslah merupakan alat yang dipergunakan”. Pada olahraga ini, matras menjadi salah satu faktor terpenting dalam melakukan senam lantai setelah melakukan teknik dengan benar, karena hal ini dapat melindungi tubuh dari benturan yang terlalu keras.

Menurut Sodikin Chandra (2010: 121) “senam lantai merupakan olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan”. Sedangkan menurut Yusuf Hidayat, dkk (2010: 54) “senam lantai merupakan senam yang dilakukan di lantai”. Selanjutnya “gerakan senam lantai lebih menitik beratkan pada faktor kekuatan dan kelentukan. Namun bukan berarti komponen lain dari kebugaran jasmani tidak di dalamnya”. Menurut Sri Wahyuni dan Sutarmin (2012: 48) “kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan (terlentang) yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut”. kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan kayang.

Adapun penilaian yang dilakukan terdiri dari teknik dasar dalam melakukan kayang yang terdiridari: 1). Posisi badan. Posisi badan berupa sikap awal, sikap berdiri tegap dengan kaki terbuka selebar bahu. 2). Pelaksanaan gerakan, tangan berputar dengan tangan lurus ke atas dan siku tidak ditekuk, dengan kedua tangan mendarat secara serentak di lantai. 3). Sikap badan saat mendarat dengan terlentang yang membusur yang bertumpuan pada kedua tangan dan kedua kaki.

METODE PENELITIAN

Prosedur penelitian berdasarkan pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian eksperimen. Pada penelitian ini peneliti akan memaparkan dan menjelaskan tahapan dalam penelitian eksperimen. Sugiyono (2013: 72) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Ada empat bentuk penelitian yang dapat digunakan berdasarkan metode eksperimen, yaitu: (1) *pre-experimental design (nondesign)* ; (2) *True experimental design* ; (3) *Factorial design* ; (4) *Quasi experimental design*. Berdasarkan empat bentuk penelitian di atas, bentuk penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2012: 109). Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

Langkah-langkah dalam pemberian *treatment* (perlakuan) dalam penelitian ini yaitu memberikan *pre-test* terlebih dahulu setelah itu memberikan *treatment* dan terakhir memberikan *post-test* pada peserta didik. Mustafa Edwin Nasution dan Hardius Usman (2006: 103) memberikan pengertian bahwa populasi adalah merupakan semua unit yang menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 173) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMAN 1 Sekadau Hilir yang berjumlah 157 orang. Menurut Sugiyono (2012: 118) “sampel adalah bagian dari

jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam penelitian diperlukan teknik sampling.

Menurut Subana, dkk (2000: 25) teknik sampling adalah suatu teknik atau cara mengambil sampel yang representatif dari populasi. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Nanang Martono, 2011: 79). Maka di dalam penelitian ini peneliti mengambil kelas XA SMAN 1 Sekadau Hilir dikarenakan beberapa pertimbangan di antaranya adalah: 1) Hasil belajar yang lebih rendah dibanding kelas lainnya. 2) Tingkat keaktifan peserta didik masih rendah. 3) Peserta didik masih banyak yang belum memahami langkah-langkah gerakan dalam kayang. 4) Memiliki rata-rata usia yang sama. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 peserta didik.

Adapun teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri dari tahapan tes awal (*pretest*), perlakuan dengan pembelajaran menggunakan media bangku. Selanjutnya maka dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan sampel penelitian yaitu hasil belajar kayang yang ditampilkan. Cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Teknik pengumpulan data merupakan cara yang paling utama dalam suatu penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes evaluasi hasil belajar. Menurut Frederick G. Brown (dalam Saifuddin Azwar 2010: 3) tes adalah prosedur yang sistematis guna mengukur sampel perilaku seseorang. Sedangkan menurut Rini Indriastuti (2012: 8) tes diartikan sebagai prosedur yang sistematis untuk mengamati perilaku dan mendeskripsikan satu atau lebih karakteristik seseorang menggunakan skala numerik atau kategori tertentu. Dalam mengumpulkan data diperlukan suatu test yaitu *pretest* maupun *posttest*.

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(F_o - f_h)^2}{f_h} \dots\dots\dots (1)$$

Menurut Adang Suherman (2001: 82) *pretest-posttes* adalah pengumpulan data sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Adapun rincian teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut: a) Pretest (tes awal): pretest atau tes awal diberikan pada peserta didik bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan, hal ini menggambarkan kemampuan dasar peserta didik berkaitan kemampuan belajar yang dimiliki. B) Perlakuan: perlakuan diberikan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan yang ditunjukkan peserta didik pada tes awal. Perlakuan yang diberikan sebanyak 12 kali pertemuan, berdasarkan pendapat Titi Juliantine, Yuyun Yudiana, dan Herman Subarjah (2007: 282) dimana Secara teoritik jumlah pertemuan terdiri dari 3-5 kali dalam seminggu. Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan siklus *misso-cycle* dengan rentang antara 4-6 minggu (Titi Juliantine, Yuyun Yudiana, dan Herman Subarjah, 2007: 35). Namun diungkapkan dalam buku yang sama mengatakan bahwa jika dalam setengah dari jumlah pertemuan dari 12 kali pertemuan (6 kali) telah terjadi perubahan maka penelitian bisa diberhentikan. C) Posttest (tes akhir): posttest atau tes akhir diberikan pada peserta didik bertujuan untuk mengetahui kemampuan akhir peserta didik setelah diberikan perlakuan, menggambarkan hasil peningkatan kemampuan belajar peserta didik.

TEKNIK ANALISIS DATA

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat. Adapun pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data yang berdistribusi normal atau tidak., dalam penelitian ini peneliti menggunakan

pengujian normalitas dengan rumus Chi-kuadrat. Rumus dasar chi kuadrat adalah sebagai berikut:

$$\text{Normalitas} = (X_{hitung} < X_{tabel}) \dots\dots\dots (2)$$

Keterangan:

x^2 = chi kuadrat

f_o = frekuensi yang diobservasi

f_h = frekuensi yang diharapkan

$f_o - f_h$ = selisih data f_o dengan f_h

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui beberapa varian populasi data adalah sama atau tidak. Pengujian dilakukan dengan uji F dengan rumus (Usman dan Akbar 2010: 134) sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}} \dots\dots\dots (3)$$

Keterangan: Bahwa varian (kuadrat dari simpangan baku).

Adapun uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus t-tes (Ali Maksun, 2007: 41) sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2) - (\sum D)^2}{(N-1)}}} \dots\dots\dots(4)$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posstest)

N = Jumlah Sampel

Menurut Anas Sudijono (2014: 278) “t” tes adalah salah satu tes statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa di antara dua buah Mean Sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Adapun persentase peningkatan uji pengaruh dianalisis dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Mean Different (MD)}}{\text{Mean pretest}} \times 100 \dots\dots\dots(5)$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tahapan dalam penelitian selanjutnya adalah mengolah data dari hasil penelitian yang didapat pada saat turun ke lapangan dengan melihat pada obyek yang diteliti. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X A SMAN I Sekadau Hilir yang dilaksanakan pada bulan April yang lalu. Adapun tujuan dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang dicantumkan pada BAB 1 adalah adakah pengaruh media bangku terhadap hasil belajar kayang pada peserta didik SMAN 1 Sekadau Hilir.

Proses pengolahan data hasil penelitian berdasarkan tes yang telah dilakukan terhadap terhadap hasil belajar yang dimiliki peserta didik dengan analisis uji

pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Penelitian

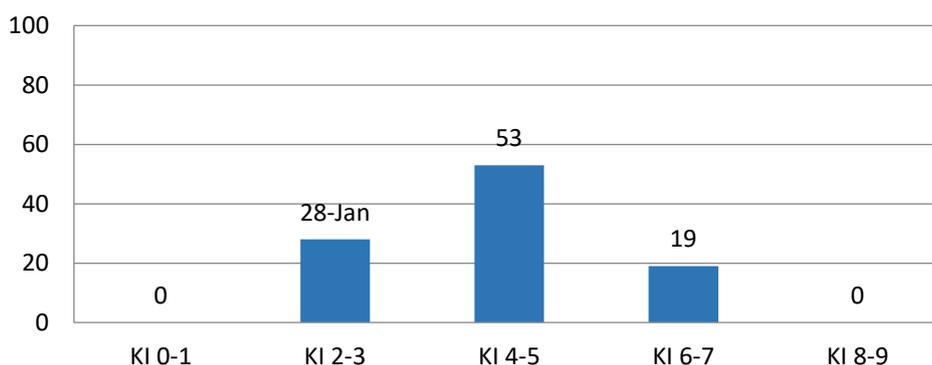
Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah diolah dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik tes awal (*pre test*) maupun tes akhir (*post test*). Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Data *Pretest*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
0 – 1	0	0 %
2 – 3	9	28 %
4 – 5	17	53 %
6 – 7	6	19 %
8 – 9	0	0 %
Total	32	100 %
Skor Terendah	3	
Skor Tertinggi	6	
Rata-rata	4,34	
Standar Deviasi	1,10	

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 32 orang sampel maka diperoleh hasil untuk

rata-rata 4,34; skor terendah 3, skor tertinggi 6, dengan standar deviasi adalah 1,10. Adapun grafik histogram hasil rata-rata *pre test* dapat digambarkan sebagai berikut :



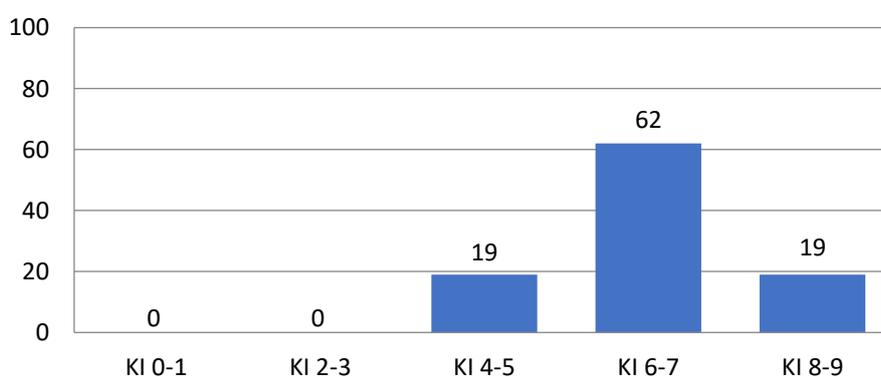
Grafik 1 Histogram Hasil Rata-Rata *Pretest* Hasil Test Kemampuan Kayang Peserta Didik Kelas X A SMAN 1 Sekadau Hilir.

Tabel 2. Deskriptif Data *Posttest*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
0 – 1	0	0 %
2 – 3	0	0 %
4 – 5	6	19 %
6 – 7	20	62 %
8 – 9	6	19 %
Total	32	100 %
Skor Terendah	5	
Skor Tertinggi	8	
Rata-rata	6,47	
Standar Deviasi	1,02	

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 32 orang sampel maka diperoleh hasil rata-rata

6,47; skor terendah 5, skor tertinggi 8, dengan standar deviasi 1,02. Adapun grafik histogram hasil rata-rata *post test* dapat digambarkan sebagai berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil Rata-Rata *Posttest* Hasil Test Kemampuan Kayang Peserta Didik Kelas X A SMAN 1 Sekadau Hilir.

Analisis Data Penelitian

Kegiatan dalam melakukan analisis data penelitian adalah untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Adapun pengujian analisis data dilakukan dengan:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebuah data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan rumus Chi-kuadrat. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Indikator	Signifikan	Keterangan
<i>Pre test</i>	3,61 < 11,3	Normal
<i>Post test</i>	1,27 < 11,3	Normal

Dalam perhitungan ditemukan Chi-kuadrat hitung *pre test* = 3,61 dan Chi-kuadrat *post test* = 1,27; selanjutnya dibandingkan dengan chi-kuadrat tabel dengan dk (derajat kebebasan) *pre test* = 4-1 = 3 dan chi-kuadrat tabel dengan dk (derajat kebebasan) *post test* = 4-1 = 3. Berdasarkan tabel chi-kuadrat (χ^2), dapat diketahui bahwa apabila masing-masing dk = 3 dan kesalahan 1% maka harga chi-

kuadrat tabel = 11,3; dan dk = 3 dan kesalahan 1%, maka chi-kuadrat tabel = 11,3. Karena chi-kuadrat hitung menggunakan rumus $X^2_{hitung} < X_{tabel}$ (untuk *pre test* 4,34 lebih kecil dari harga chi-kuadrat tabel (11,3) dan chi-kuadrat hitung untuk *post test* 1,27 lebih kecil dari harga chi-kuadrat tabel (11,3), maka distribusi data statistik 32 siswa tersebut dapat dinyatakan normal.

Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varians digunakan uji F. Adapun hasil uji

homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Signifikan	Keterangan
1,05 < 1,76	Homogen

Harga F hitung = 1,05 dibanding dengan harga F tabel = 1,76 dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah n_1 dan n_2 sama yaitu 32 (dk pembilang dan dk penyebut sama). Berdasarkan F tabel, maka

harga F hitung lebih kecil dari F tabel (1,05 < 1,76) untuk F tabel 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen.

Uji Pengaruh

Uji pengaruh dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari penggunaan media bangku terhadap hasil belajar kayang pada peserta didik SMAN 1 Sekadau Hilir. Adapun penghitungan persentase peningkatan yang diperoleh menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different (MD)}}{\text{Mean Pretest (Mx1)}} \times 100 \dots \dots \dots (6)$$

Pengujian pengaruh dalam penelitian ini menggunakan uji-t dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut.

Tabel 5. Deskriptif Data Hasil Penelitian

Uraian	Rata-rata	T _{hitung}	d.b	T _{tabel}	Taraf Signifikan
<i>Pre test</i>	4,34	16	31	2,03961	5%
<i>Post test</i>	6,47				

Berdasarkan data pada tabel 4.5, maka didapat nilai t_{hitung} yaitu sebesar 16. Dengan melihat tabel statistik dimana pada derajat kebebasan $dk = (N-1)$ adalah $32 - 1 = 31$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,03961. Dengan demikian nilai dari $t_{hitung} = 16$ lebih besar dari nilai

$t_{tabel} = 2,03961$, artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh penggunaan media bangku terhadap hasil belajar kayang pada peserta didik SMAN 1 Sekadau Hilir. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 49,08%.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tentang pengaruh penggunaan media bangku terhadap hasil belajar kayang pada peserta didik SMAN 1 Sekadau Hilir. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir untuk mengetahui uji peningkatan hasil belajar yang telah dilakukan peserta didik. Penelitian dilakukan pada tanggal 19 maret 2018 (disesuaikan dengan surat tugas penelitian yang didapat) sampai dengan tanggal 28 April 2018 di SMAN 1 Sekadau Hilir kecamatan Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau. Subjek penelitian merupakan peserta didik kelas X A yang telah dipilih peneliti berdasarkan teknik pemilihan sampel yaitu teknik *purposive sampling*. Tahapan yang dilakukan dalam proses penelitian ini adalah peneliti melakukan tes awal (*pretest*) kemampuan kayang, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta didik terhadap gerakan kayang yang akan diajarkan. Sebelum melakukan *pre test*, peneliti menjelaskan sedikit tentang kayang yang mana tidak menyertakan peragaannya. *Pre test* dilakukan berdasarkan kisi-kisi gerakan yang dibuat peneliti. Kisi-kisi tersebut sudah baku dan diambil dari buku pengajaran penjas seperti yang telah dilampirkan pada BAB III halaman 25. *Pre test* dilakukan sebanyak 1 kali percobaan yang telah dilakukan dari keseluruhan jumlah peserta didik adalah 32 orang. Dari hasil tersebut 9 orang mendapat point 3, 9 orang mendapat poin 4, 8 orang mendapat point 5, dan 6 orang mendapat poin 5.

Keseluruhan point kisi-kisi penilaian adalah berjumlah 9. Melihat dari nilai-nilai diatas, bahwa hal tersebut masih jauh dari tujuan instruksional yang akan dicapai.

Tahapan selanjutnya adalah memberikan perlakuan (*treatment*) berupa proses pembelajaran kayang yang benar berdasarkan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) kurikulum 2013 yang berlaku di Sekolah tersebut. Sebelum memulai pembelajaran, peneliti menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan model pembelajaran yang digunakan serta bagaimana jalannya proses pembelajaran. Penggunaan media bagku sebagai media bantu ajar merupakan obyek utama pembahasan dalam penelitian ini. Setelah diberi perlakuan selama 3 kali pertemuan, tahap akhir dari proses penelitian ini adalah pemberian tes akhir (*post test*) kepada peserta didik. Pertemuan yang dilakuan sebanyak 3 kali didasarkan bahwa dalam 3 kali pertemuan peserta didik mampu memahami materi, dan hal tersebut juga disesuaikan dengan jumlah pertemuan di setiap materi yang kurang lebih 3 kali pertemuan dalam setiap materi pembelajaran penjasorkes di Sekolah. *Post test* dilakukan tujuannya adalah untuk melihat sejauh mana perubahan kemampuan peserta didik dalam menangkap proses pembelajaran yang telah diberikan peneliti. Selain itu, bagaimana hasil yang telah dicapai setiap anggota kelompok setelah mereka melakukan kegiatan proses pembelajaran yang telah diberikan. *Post test* juga dilakukan

sebanyak 2 kali pengulangan dengan mengambil 1 nilai terbaik dari hasil 2 kali percobaan. Dari hasil tersebut, 6 orang mendapat 5 point, 11 orang mendapat 6 point, 9 orang mendapat 7 point, dan 6 orang mendapat 8 point.

Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal maupun tes akhir penelitian, didapat bahwa pada tes awal sebelum diberikan perlakuan melalui pembelajaran, rata-rata hasil kemampuan kayang peserta didik kelas X A SMAN 1 Sekadau Hilir, yaitu 4,34, setelah diberikan perlakuan, peneliti mengambil tes akhir yaitu, dengan rata-rata 6,47. Selanjutnya, berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis nilai $t_{hitung} = 16$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,03961$. Artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh penggunaan media bangku terhadap hasil belajar kayang pada peserta didik SMAN 1 Sekadau Hilir dengan persentase peningkatan sebesar 49,08%. Persentase peningkatan sebesar 49,08% merupakan sebuah hasil yang didapat dengan penghitungan menggunakan rumus yang tercantum pada halaman 33 dan perhitungan tersebut dianggap peneliti dalam tahap sedang, mempertimbangkan dari jumlah pertemuan dalam proses penelitian dikarenakan ini adalah penelitian pendidikan, sehingga penelitian dilaksanakan berdasarkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang digunakan sesuai kurikulum yang diterapkan di Sekolah.

Selain itu, penilaian penjaskes tidak hanya memfokuskan pada nilai praktik saja melainkan dinilai dari 3 aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Dan pada dasarnya, pada sebuah penelitian deskriptif kuantitatif, tugas dari peneliti adalah memaparkan seluruh kegiatan dan hal-hal yang terjadi di lapangan. Namun, pada saat penelitian berlangsung ada beberapa faktor yang membuat penelitian tidak berjalan dengan mulus, antaranya faktor eksternal yaitu faktor penghambat yang datang dari luar rangkaian pelaksanaan penelitian dan faktor

internal yaitu faktor penghambat di dalam proses pelaksanaan penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu berdasarkan hasil rekapitulasi data, baik tes awal maupun tes akhir sebagai hasil dari penelitian. Maka di dapat bahwa pada tes awal sebelum di beri perlakuan penggunaan media bangku pada proses pembelajaran, rata-rata hasil kayang pada peserta didik kelas X A SMAN 1 Sekadau Hilir yaitu 4,34 dan rata-rata tes akhir 6,47 (peningkatan sebesar 2,13). Analisis uji pengaruh penarikan hipotesis nilai $t_{hitung} = 16$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,03961$, artinya terdapat pengaruh penggunaan media bangku terhadap hasil belajar kayang pada peserta didik SMAN 1 Sekadau Hilir dengan persentase peningkatan sebesar 49,08%.

Dari kesimpulan yang terpapar dalam bentuk angka-angka di atas, dan disesuaikan dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat pengaruh media bangku terhadap hasil belajar kayang pada peserta didik SMAN 1 Sekadau Hilir.

Saran

Sebuah pembelajaran akan dianggap berhasil apabila tercapainya sebuah tujuan pembelajaran. Dengan berbagai metode dan variasi belajar dihadapkan sebuah tujuan pembelajaran bisa dicapai dengan mudah dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Kreativitas seorang guru dalam melaksanakan proses pembelajaran sangatlah diperlukan untuk mencapai sebuah tujuan belajar. Salah satu kreativitasnya adalah membuat sebuah alat pembelajaran agar pada proses pembelajaran bisa berjalan dengan menarik dan membuat minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran meningkat, sehingga materi yang diterima peserta didik diserap dengan baik dan mudah. Namun dalam pelaksanaannya, haruslah disusun secara terstruktur dan sistematis agar semua

berjalan sesuai dengan rencana dan keinginan dari guru.

Selain sebagai cara untuk memudahkan sebuah pembelajaran, penggunaan media dalam pembelajaran juga secara tidak langsung menumbuhkan rasa sosial yang tinggi terhadap lingkungan sekitar. Misalnya, rasa tolong-menolong, solidaritas yang tinggi dan saling menghargai sesama teman. Hal tersebut merupakan sikap positif yang bias di timbulkan saat mereka berada di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Pencapaian baik siswa merupakan kebanggaan tersendiri bagi seorang guru, oleh karena itu hendaknya guru lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran serta memanfaatkan sumber belajar yang ada dengan baik dan benar. Dan semoga dengan adanya penelitian ini membuat pembaca dan seluruh guru khususnya dibidang pendidikan jasmani bisa menjadi guru yang lebih kreatif dan termotivasi lagi untuk membina insan-insan penerus masa depan bangsa dengan baik sesuai azas-azas serta kurikulum yang berlaku sesuai dengan perkembangan zaman.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2014). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chandra, Sodikin. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Arya Duta
- Hidayat, Yusuf, Cindar, Bumi, Sindhu; dan alamsyah, Rizal (2010). *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:
- Husdarta, (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Indriastuti Rini (2012). *Penyajian data statistik Yogyakarta* ; Citra Aji Pratama.
- Juliantine, Titi; Yuyun, Yudiana, dan Herman, Subarjah. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maksum, Ali. (2007). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Muhajir; dan Sutrisno, Budi. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nasution, Mustafa, Edwin dan Usman, Hardius. (2006). *Proses Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Purwanto. (2014). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahayu, Ega Trisna. (2010). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Penjas*. Bandung: Alfabet
- Rosdiani, Dini. (2012). *Model Pembelajaran langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Sanjaya, Wina. (2011). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Sudijono, Anas. (2014). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono.(2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Subana ; Moersetyo dan Sudrajat (2008). *Statistika Pendidikan. Bandung* ; Pustaka Setia.
- Suherman, Adang. (2001). *Asesmen Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Usman, Husaini dan Akbar, Purnomo, Setiady. (2010). *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Wahyuni, Sri dan Sutarmin. (2012). *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri