

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN STATUS GIZI  
TERHADAP HASIL BELAJAR MELEMPAR BOLA**  
(Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas I SDN 8 Gedung Air Kota Bandar  
Lampung)

RACHMAT DODY ARIESNA  
Email: dodiariesna@gmail.com  
OKTARIA KUSUMAWATI  
Email: oktariakusumawati2008@gmail.com

STKIP AL ISLAM TUNAS BANGSA

***Abstract***

*This study aimed to know the difference between playing and learning methods of exploratory learning methods to learning outcomes throwing the ball. In addition, this study also aimed to determine the effect of nutritional status of these two learning methods mentioned above. This research was conducted at SDN 8 Gedung Air, Bandar Lampung City in 2018. The method used is an experiment with a 2x2 factorial analysis through random sampling with a sample of 24 students. The analysis technique used is the analysis of variance (ANAVA) two-way, followed by Turkey test at the 0.05 level of significance. This study concludes that overall there are significant effect between the methods of learning to play with the exploration of learning methods to learning outcomes throwing the ball. This study also concluded that the interaction between teaching methods and nutritional status.*

***Keywords:*** *learning methods, nutritional status, throwing the ball*

**A. PENDAHULUAN**

Perkembangan fisik siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan masa pertumbuhan jasmani yang sangat pesat, secara jelas dapat terlihat pada pertumbuhan motorik, koordinasi otot-otot yang sangat mencolok. Pertumbuhan hasil belajar baik kasar maupun halus pada anak tidak akan berkembang dengan kematangan begitu saja, namun keterampilan tersebut harus dipelajari melalui latihan-latihan.

Perkembangan hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adanya kesiapan belajar anak, kesempatan belajar, kesempatan praktek, modal yang baik, bimbingan, serta motivasi dari guru atau pendidik. Adapun keterampilan tersebut

harus dipelajari secara individu maupun kelompok dan sebaiknya keterampilan dipelajari satu demi satu.

Agar pertumbuhan dan perkembangan anak terutama dalam perkembangan motorik kasar dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan, maka banyak hal yang mempengaruhinya yaitu kreativitas dan kemampuan pendidik dalam memilih metode kegiatan yang dapat diberikan kepada anak didik dalam pembelajaran pada sekolah dasar. Kegiatan pengembangan jasmani mencakup kegiatan-kegiatan yang mengarah pada kegiatan untuk melatih motorik diantaranya adalah dengan aktivitas olahraga.

Salah satu ciri anak usia dini adalah bergerak, maka lingkungan belajar menyediakan fasilitas untuk kondisi tersebut. Yaitu lingkungan bermain belajar yang menarik, bermakna, luwes, akrab serta memberikan kesempatan yang memungkinkan anak untuk mengeksplorasi gerakan. Adapun permasalahannya sangat kompleks seperti terbatasnya kemampuan guru dalam mengajarkan olahraga terutama bagi guru sekolah dasar dan taman kanak-kanak karena mereka harus mengajar untuk seluruh mata pelajaran atau aspek perkembangan. Akibat dari kurang kompetennya pendidik mengajarkan olahraga memberi dampak menurunnya motivasi anak untuk mau mencoba dan berusaha menyukai olahraga.

Selain itu pentingnya optimalisasi pengembangan motorik melalui pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat dasar karena tahap ini menentukan tahapan kemudian yaitu masuk pada tahap keahlian. Jika pada pengembangan gerak dasar anak mampu melakukannya dengan baik maka gerakan anak semakin baik ketika masuk pada tahap gerak keahlian. Minat anak terhadap olahraga, pengembangan nilai luhur yang diperoleh secara tidak langsung seperti sportivitas, disiplin, kerja keras, menaati peraturan, dan lain sebagainya, serta pengembangan bibit unggul, merupakan nilai positif yang dapat dikembangkan dari olahraga.

Namun pada kenyataannya tidak menunjukkan demikian. Guru pendidikan jasmani yang ada tidak mampu mengembangkan motivasi dan minat anak terhadap olahraga. Kegagalan guru pendidikan jasmani ini terlihat dari sedikitnya minat anak-anak terhadap olahraga, yang berdampak pada kurangnya bibit unggul

olahragawan di Indonesia, prestasi olahraga di Indonesia semakin berkurang dimata Negara lain dan baiknya tingkat kriminalitas.

Bucher (1979) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan SD adalah: 1) Anak harus dipandang sebagai individu dengan kebutuhan fisik, mental, emosional dan sosial yang berbeda, 2) Keterampilan gerak dan kognitif harus mendapat penekanan, 3) Anak harus meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, kemampuan peran dalam meningkatkan kebugaran jasmani. 4) Pertumbuhan sosial dalam olahraga harus menjadi bagian penting dari semua program.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Dengan demikian pengembangan jasmani dijadikan bagian dalam pendidikan di Sekolah Dasar, karena pengembangan jasmani di Sekolah Dasar bertujuan mengembangkan hasil belajar kasar anak didik dalam berolah tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatannya. Pengembangan jasmani menuntut anak agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani serta dapat menguasai gerakan dasar sehingga dapat dibutuhkan aktivitas gerak dalam setiap pembelajaran jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat sangat diperlukan dalam mengisi pembangunan yang dilaksanakan oleh bangsa Indonesia. Salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan adalah perbaikan gizi masyarakat, gizi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, dapat meningkatkan kecerdasan dan menjadikan pertumbuhan yang normal.

Khusus untuk masalah Kurang gizi kurang atau yang sering ditemukan secara mendadak adalah gizi buruk terutama pada anak, masih merupakan

masalah yang sangat sulit sekali ditanggulangi oleh pemerintah, walaupun penyebab gizi buruk itu sendiri pada dasarnya sangat sederhana yaitu kurangnya *intake* (konsumsi) makanan terhadap kebutuhan makan seseorang, namun tidak demikian oleh pemerintah dan masyarakat karena masalah gizi buruk adalah masalah ketersediaan pangan ditingkat rumah tangga, tetapi anehnya didaerah-daerah yang telah swasembada pangan bahkan telah terdistribusi merata sampai ketinggian rumah tangga (misalnya program raskin), masih sering ditemukan kasus gizi buruk, padahal sebelum gizi buruk ini terjadi, telah melewati beberapa tahapan yang dimulai dari penurunan berat badan dari berat badan ideal seorang anak sampai akhirnya terlihat anak tersebut sangat buruk (gizi buruk).

Sehingga masalah sebenarnya adalah masyarakat atau keluarga balita belum mengetahui cara menilai status berat badan anak (status gizi anak) atau juga belum mengetahui pola pertumbuhan berat badan anak, sepertinya masyarakat atau keluarga hanya tahu bahwa anak harus diberikan makan seperti halnya orang dewasa harus makan tiap harinya.

Pengamatan dan pemantauan keadaan gizi anak usia sekolah sebenarnya adalah tanggung jawab kita semua. Karena sekolah merupakan salah satu tempat yang strategis dalam kehidupan anak, maka sekolah dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu atau berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak usia sekolah.

Dari beberapa masalah yang telah diuraikan diatas, banyak komponen yang terlibat dan berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar melempar bola, maka penelitian ini perlu dibatasi masalahnya. Pembatasan masalah tersebut meliputi: (1) Dengan metode bermain dan metode eksplorasi sebagai upaya meningkatkan hasil belajar melempar bola, (2) Pengaruh status gizi terhadap hasil belajar melempar bola.

## **B. KAJIAN TEORI**

Belajar gerak dapat diartikan sebagai perubahan tempat, posisi, kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif. seperti menurut Lutan (102:1988) dalam buku Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode adalah

seperangkat yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan yang permanen dalam prilaku terampil. Dalam belajar gerak, latihan merupakan suatu proses yang paling utama dalam rangka penguasaan keterampilan gerak.

Keterampilan melempar bola masuk dalam gerakan manipulative fundamental. Gerakan ini dicirikan dengan kemampuan anak untuk memberi dan menerima objek diluar dari diri anak, misalnya, melempar dan menendang menurut David L. Gallahue dan John C. Ozmun (19:2006). Kegiatan manipulasi objek memampukan anak untuk mengeksplorasi hubungan gerakan objek dalam satu ruangan. Kemampuan manipulative ini merupakan kombinasi dari gerakan lokomotor dan kekuatan. Oleh karena itu mengembangkan kemampuan manipulative berarti mengembangkan kemampuan lokomotor dan kekuatan sekaligus.

Dalam proses belajar mengajar, semakin tepat metode yang digunakan semakin efektif pada tujuan yang akan dicapai. Oleh karena itu, seorang guru harus memilih metode mengajar yang tepat sehingga memberikan peluang terjadinya proses belajar mengajar secara efektif dan efisien. Seperti yang dikatakan Nadisah (1992), bahwa metode dan strategi yang digunakan akan dirasakan cocok, apabila mampu meningkatkan efektivitas dan efesiensi proses. Dengan demikian yang dimaksud dengan metode pembelajaran adalah suatu cara penerapan materi dengan keadaan yang bervariasi secara terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Hurlock (1996), arti yang tepat untuk bermain adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Dengan kata lain, bermain dilakukan oleh anak memiliki tujuan untuk kegiatan bermain itu sendiri agar anak merasa gembira. Dengan demikian, bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar yang mewajibkan anak untuk melakukan kegiatan bermain. Dalam kaitannya dengan pembelajaran pendidikan jasmani, metode bermain merupakan salah satu cara pembelajaran yang memberikan situasi dan kondisi yang kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangan gerak serta keterampilan siswa.

Dalam kegiatan bermain yang diarahkan, peran dan keterlibatan guru semakin besar. Guru yang akan menentukan jenis permainannya, alat yang digunakan, peraturannya, lokasi serta pemainnya. Meskipun demikian anak tetap bisa menikmati kegiatan atau merasakan kesenangan. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah titik jenuh anak saat bermain, karena hampir semua yang dilalui ditentukan oleh guru atau bukan kebebasan dari anak.

**Tabel. 1**  
**Perbedaan Antara Metode Bermain dan Metode Eksplorasi**

Metode Bermain	Metode Eksplorasi
Siswa melakukan latihan secara berulang-ulang, dengan beban dan irama latihan yang ditetapkan guru.	Siswa melakukan latihan secara berulang-ulang, dengan beban dan irama latihan sesuai dengan kemampuan dan kemauan siswa.
Gerakan melempar bola dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah dan prosedur yang telah ditentukan oleh guru.	Gerakan melempar bola dapat dilakukan secara bebas sesuai dengan kemampuan dan kemauan siswa.
Siswa dapat berimprovisasi selama latihan, dengan tetap memperhatikan langkah-langkah dan prosedur yang telah ditetapkan guru.	Siswa bebas berimprovisasi pada saat latihan, dengan membentuk formasi, menentukan beban latihan dan menentukan irama latihan ditentukan sendiri.
Otomatisasi gerakan yang diperoleh siswa, lebih banyak ditentukan oleh <i>design</i> yang disusun guru sesuai langkah-langkah dan prosedur latihan.	Otomatisasi gerak yang diperoleh siswa lebih banyak ditentukan karena improvisasi yang dilakukan siswa pada saat latihan.

Status gizi menurut Depkes RI (2005) merupakan gambaran keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi. Pengertian status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produk energy di satu pihak serta asupan gizi dilain pihak. Secara singkat status gizi dapat dikatakan sebagai gambaran keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dan asupan zat gizi. Jadi yang dimaksud status gizi anak menurut teori di atas adalah keadaan kesehatan anak yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik

energi dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang hasil belajar melempar bola. Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Perbedaan hasil belajar melempar bola yang melakukan metode pembelajaran dengan menggunakan metode bermain dan metode eksplorasi. (2) Perbedaan hasil belajar melempar bola antara anak yang melakukan metode pembelajaran melalui bermain dan eksplorasi, bagi anak yang memiliki status gizi baik. (3) Perbedaan hasil belajar melempar bola antara anak yang melakukan metode pembelajaran melalui bermain dan eksplorasi, bagi anak yang memiliki status gizi buruk. (4) Interaksi antara metode pembelajaran dan status gizi terhadap hasil belajar melempar bola.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 8 Gedung Air Kota Bandar Lampung. Pelaksanaan penelitian selama satu bulan, yaitu dimulai pada tanggal 26 Februari 2018 sampai dengan 26 Maret 2018, dengan frekuensi satu kali dalam seminggu. Jumlah pertemuan keseluruhan adalah delapan kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan uji coba alat ukur yang dilakukan untuk menguji kelayakan alat ukur yang akan dipergunakan. Tes pendahuluan dilakukan untuk mengumpulkan data tentang status gizi dari sampel yang dipergunakan. Selanjutnya data awal tersebut dipergunakan untuk menentukan kelompok status gizi baik dan kelompok status gizi buruk.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain 2 x 2. Penentuan desain merujuk pada pendapat (Sudjana: 1994), yaitu unit-unit eksperimen dikelompokkan dalam sel sedemikian rupa sehingga unit-unit eksperimen di dalam sel relatif homogen dan banyak unit eksperimen di dalam sel sama dengan banyak perlakuan yang sedang diteliti. Perlakuan dilakukan secara acak kepada unit-unit eksperimen di dalam setiap sel. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I Sekolah Dasar (SD), sedangkan populasi terjangkaunya ditetapkan pada siswa kelas I yang tergabung di SDN 8 Gedung Air Kota Bandar Lampung yang berjumlah 48 siswa.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis variansi (ANAVA) dua jalur. Apabila di dalam analisis ditemukan adanya interaksi, maka dilanjutkan dengan Uji Tukey. Sebelum data hasil uji hipotesis dianalisis, terlebih dahulu dilaksanakan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji Liliefors, sedangkan uji homogenitas menggunakan uji Bartlett.

Hasil yang diperoleh dari perhitungan statistik dengan uji t dibandingkan dengan nilai tabel taraf signifikan pada  $\alpha = 0,05$  atau  $\alpha = 0,01$ . Jadi nilai hitung lebih besar dari nilai tabel dinyatakan signifikan, sebaliknya jika nilai hitung lebih kecil dari nilai tabel dinyatakan tidak signifikan.

#### **D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengujian hipotesis dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. Perbedaan Hasil Belajar Melempar Bola antara Metode Bermain dan Metode Eksplorasi Secara Keseluruhan**

Berdasarkan hasil analisis varian (ANAVA) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara metode pembelajaran bermain dengan metode pembelajaran eksplorasi terhadap hasil belajar melempar bola dengan perkataan lain bahwa rata-rata hasil belajar melempar bola dengan menggunakan metode pembelajaran bermain dengan rata-rata ( $\bar{X} = 32,5$ ) dan simpangan baku ( $s = 2,84$ ) lebih baik dari pada metode pembelajaran eksplorasi dengan rata-rata ( $\bar{X} = 30,25$ ) dan simpangan baku ( $s = 1,82$ ) dan hasil ANAVA didapat  $F_o = 7,87 > F_t = 4,26$ . Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan, metode pembelajaran bermain lebih baik pengaruhnya daripada metode pembelajaran eksplorasi terhadap hasil belajar melempar bola. Selanjutnya ditunjukkan dalam hasil uji lanjut Anava dengan menggunakan uji tukey pada tabel.2.



**Tabel. 2**  
**Perbedaan penurunan hasil belajar melempar bola**  
**antara metode bermain dan metode eksplorasi secara keseluruhan**

Kelompok	$Q_{hitung}$	$Q_{tabel}$	Keterangan
A1 dengan A2	3,831	2,09	Signifikan

Keterangan :

A1 = Kelompok metode pembelajaran bermain secara keseluruhan

A2 = Kelompok metode pembelajaran eksplorasi secara keseluruhan

**2. Perbedaan Hasil Belajar Melempar Bola antara Metode Pembelajaran Bermain dan Metode Pembelajaran Eksplorasi Bagi Kelompok Berstatus Gizi Baik**

Pengaruh metode pembelajaran Bermain dan Metode Pembelajaran Eksplorasi terhadap hasil belajar melempar bola pada kelompok yang memiliki status gizi baik. sebagaimana dijelaskan pada tabel di atas yang hasil perhitungannya diperoleh  $F_o = 6,75$  dan  $F_t = 4,26$ . Dengan demikian berarti  $F_o > F_t$ , atau  $6,75 > 4,26$ , sehingga  $H_o$  ditolak, Oleh karena itu sesuai dengan hasil analisis varians Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian (ANAVA) dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

**Tabel. 3**  
**Perbedaan hasil belajar melempar bola antara metode pembelajaran**  
**bermain dan metode pembelajaran eksplorasi bagi kelompok berstatus gizi**  
**baik**

<i>Kelompok yang Dibandingkan</i>	$Q_{hitung}$	$Q_{tabel}$	Keterangan
<i>A1B1 dengan A2B1</i>	<i>5,206</i>	<i>2.26</i>	<i>Signifikan</i>

Keterangan:

A1B1 = Kelompok berstatus gizi baik dengan metode pembelajaran bermain

A2B1 = Kelompok berstatus gizi baik dengan metode pembelajaran eksplorasi

Kelompok perlakuan berstatus gizi baik dengan metode pembelajaran bermain (A1B1) dibanding dengan kelompok perlakuan berstatus gizi baik dengan metode pembelajaran eksplorasi (A2B1), diperoleh  $Q_o = 5,206$  dan  $Q_t = 2.26$ . Dengan demikian  $Q_o$  lebih besar daripada  $Q_t$ , sehingga  $H_o$  ditolak, sehingga dapat

ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar melempar bola antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran eksplorasi bagi kelompok berstatus gizi baik. Dengan perkataan lain bahwa siswa yang mempunyai status gizi baik dengan menggunakan metode pembelajaran bermain ( $\bar{X} = 34,5$ ;  $s = 1,05$ ) lebih baik dari pada metode pembelajaran eksplorasi ( $\bar{X} = 30,33$ ;  $s = 1,63$ ) dalam hasil belajar melempar bola. Dengan demikian hipotesis penelitian dinyatakan bahwa pada tingkat status gizi baik metode pembelajaran bermain lebih baik dibanding dengan metode pembelajaran eksplorasi dalam hasil belajar melempar bola.

### 3. Perbedaan Hasil Belajar Melempar Bola antara Metode Pembelajaran Bermain dan Metode Pembelajaran Eksplorasi bagi Kelompok Berstatus Gizi buruk

Pengaruh metode pembelajaran Bermain dan Metode Pembelajaran Eksplorasi terhadap hasil belajar melempar bola pada kelompok siswa yang berstatus gizi buruk. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam analisis varian (ANAVA) dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

**Tabel. 4**  
**Perbedaan hasil belajar melempar bola antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran eksplorasi bagi kelompok berstatus gizi buruk**

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q <sub>hitung</sub>	Q <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	A1B2 dengan A2B2	0,412	2.26	Tidak Signifikan

Keterangan:

A1B2 = Kelompok berstatus gizi buruk dengan metode pembelajaran bermain  
 A2B2 = Kelompok berstatus gizi buruk dengan metode pembelajaran eksplorasi

Kelompok perlakuan berstatus gizi buruk dengan metode pembelajaran bermain (A1B2) dibanding dengan kelompok perlakuan berstatus gizi buruk dengan metode pembelajaran eksplorasi (A2B2), diperoleh  $Q_o = 0,412$  dan  $Q_t = 2.26$ . Dengan perkataan lain bahwa siswa yang mempunyai status gizi buruk dengan menggunakan metode pembelajaran bermain ( $\bar{X} = 30,50$  ;  $s = 2.66$ ) lebih baik

dari pada metode pembelajaran eksplorasi ( $\bar{X} = 30,17$ ;  $s = 2,14$ ) dalam hasil belajar melempar bola. Dengan demikian  $Q_o$  lebih kecil daripada  $Q_t$ , sehingga  $H_o$  diterima atau tidak terdapat perbedaan yang berarti.

#### 4. Interaksi Antara Metode Pembelajaran dengan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Melempar Bola.

Berdasarkan hasil analisis varian tentang interaksi antara metode pembelajaran dan status gizi terhadap hasil belajar melempar bola terlihat pada tabel perhitungan anava di atas, bahwa harga hitung  $F_o$  interaksi ( $FAB$ ) = 20,33 dan  $F$  tabel = 4.26 Tampak bahwa fungsi  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel, sehingga  $H_o$  ditolak. Kesimpulannya bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan status gizi terhadap hasil belajar melempar bola Dengan terujinya interaksi tersebut, maka selanjutnya perlu dilakukan uji lanjut. Uji lanjut dimaksudkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih tinggi pengaruhnya terhadap hasil belajar melempar bola dari beberapa pasang kelompok yang dibandingkan. Rangkuman hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

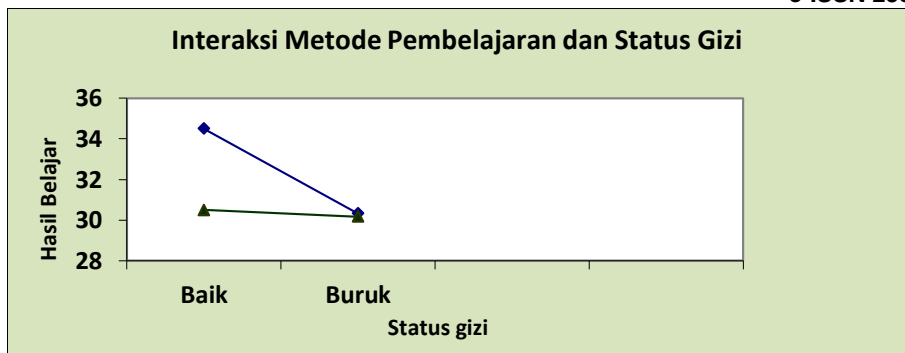
**Tabel . 5**  
**Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Tukey**

No	Kelompok yang dibandingkan	Q hitung	Q table $\alpha= 0,05$	Keterangan
1	A1 dengan A2	3,831	2,09	Signifikan
2	A1B1 dengan A2B1	5,206	2,26	Signifikan
3	A1B2 dengan A2B2	0,412	2,26	Tidak signifikan

Keterangan:

- A1 = Kelompok metode pembelajaran bermain secara keseluruhan
- A2 = Kelompok metode pembelajaran eksplorasi secara keseluruhan
- A1B1 = Kelompok status gizi baik dengan metode pembelajaran bermain
- A2B1 = Kelompok status gizi baik dengan metode pembelajaran eksplorasi
- A1B2 = Kelompok status gizi buruk dengan metode pembelajaran bermain
- A2B2 = Kelompok status gizi buruk dengan metode pembelajaran eksplorasi

Untuk lebih memperjelas terjadinya interaksi tersebut, berikut ini akan disajikan grafik yang menunjukkan interaksi yang dimaksud.



**Gambar. 1. Interaksi antara metode pembelajaran dan status gizi terhadap hasil belajar melempar bola.**

Setelah melakukan analisis data menggunakan analisis varians ANOVA dan dilanjutkan dengan uji Tukey, maka fokus pembahasan hasil penelitian akan membuktikan empat hipotesis yang telah diuji kebenarannya.

#### **E. PEMBAHASAN**

Setelah melakukan analisis data menggunakan analisis varians ANOVA dan dilanjutkan dengan uji Tukey, maka fokus pembahasan hasil penelitian akan membuktikan empat hipotesis yang telah diuji kebenarannya yaitu sebagai berikut:

Hipotesis **pertama** menyatakan bahwa Hasil belajar melempar bola antara siswa yang diberi metode pembelajaran bermain (A1) lebih baik dari pada metode pembelajaran eksplorasi (A2) secara keseluruhan. Hal ini dapat diterima kebenarannya karena sesuai dengan hasil analisis yang signifikan.

Hipotesis **kedua** menyatakan bahwa Hasil belajar melempar bola antara yang diberikan metode pembelajaran bermain lebih baik dari pada metode pembelajaran eksplorasi bagi siswa yang memiliki status gizi baik. Hal ini diterima kebenarannya karena berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan signifikansi yang tinggi.

Hipotesis **ketiga** menyatakan bahwa Hasil belajar melempar bola antara yang diberi metode pembelajaran bermain lebih baik dari pada metode pembelajaran eksplorasi bagi siswa yang memiliki status gizi buruk. Hal ini diterima kebenarannya karena berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan signifikansi yang cukup nyata.

Hipotesis **keempat** menyatakan bahwa Terdapat pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan status gizi terhadap hasil belajar melempar bola. Hal ini

dapat diterima kebenarannya sehubungan dengan hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan signikansi yang nyata secara statistik.

Berdasarkan hasil analisis yang mana skor rata-rata kelompok metode pembelajaran bermain dengan rerata  $\bar{X} = 34,5$  lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran eksplorasi dengan rerata  $\bar{X} = 30,33$  pada status gizi baik. Sedangkan untuk kelompok siswa yang memiliki status gizi buruk dengan metode pembelajaran eksplorasi rerata  $\bar{X} = 30,17$  lebih baik dibandingkan dengan kelompok metode pembelajaran eksplorasi rerata  $\bar{X} = 30,5$ .

Berarti bahwa siswa yang memilki status gizi baik ketika diberi metode pembelajaran bermain lebih baik hasilnya dari siswa yang diberi metode pembelajaran eksplorasi. Sedangkan bagi siswa yang memilki status gizi buruk diberi metode pembelajaran eksplorasi lebih baik hasilnya dari siswa yang diberi metode pembelajaran bermain. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan status gizi.

Secara keseluruhan maka metode pembelajaran bermain memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding dengan metode pembelajaran eksplorasi. Sedangkan bagi siswa yang memiliki gizi baik hendaknya memilih metode pembelajaran bermain jika ingin belajar melempar bola. Sedangkan bagi siswa yang memiliki gizi buruk lebih cocok dengan metode pembelajaran eksplorasi.

## **F. KESIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Secara keseluruhan metode pembelajaran bermain lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran eksplorasi terhadap hasil belajar melempar bola pada siswa kelas 1 SDN 8 Gedung Air Kota Bandar Lampung. (2) Bagi siswa yang memiliki status gizi baik setelah belajar dengan metode pembelajaran bermain lebih baik dibandingkan dengan siswa yang belajar dengan metode pembelajaran eksplorasi terhadap hasil belajar melempar bola pada siswa kelas 1 SDN 8 Gedung Air Kota Bandar Lampung. (3) Bagi siswa yang memiliki status gizi buruk setelah dilatih dengan metode pembelajaran bermain kurang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang dilatih dengan metode pembelajaran eksplorasi terhadap hasil belajar

melempar bola pada siswa kelas 1 SDN 8 Gedung Air Kota Bandar Lampung. (4)  
Terdapat Interaksi antara metode pembelajaran dan status gizi terhadap hasil belajar melempar bola pada siswa kelas 1 SDN 8 Gedung Air Kota Bandar Lampung.

#### G. DAFTAR PUSTAKA

- Bafadal. 1992. *Supervisi Pengajaran, Teori dan Aplikasinya Dalam Membina Profesional Guru*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Borg, Walter R. and Meredith Damen Gall. 1998. *Educational Research*. Longman. New York.
- Brooks, George A. and Thomas D. Fahey. 1984. *Exercise Physiologies Human Bioenergetics and its Application*. John Willey & Sons. New York.
- Donald. Ari, dkk. 2004. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan, terjemahan Arief Furqon*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Gabbard, Carl. Elizabeth Le Blanc, Susan Lowy. 1987. *Physical Education for Children Building The Foundation*. Prentice Hall, Inc. New Jersey.
- Gagne, Robert M. 1977. *The Condition of Learning*. Rinehart and Winston. New York.
- Gallahue, David L. John C. Ozmun. 2006. *Understanding Motor Development (Infants, Children, Adolescents, and Adults)*. McGraw-Hill. New York USA.
- Good, Thomas L. and J. F. Brophy. 1990. *Educational Psychology, A Realistic Approach*. Longman. New York.
- Graham, George. Shirley Ann Holt, Melissa Parker. 1987. *Children Moving. A Teacher's Guide to Developing a Successful Education Program. 2<sup>nd</sup> Edition*. Mayfield Publising Company. California.
- Hainstock. 1999. *Metode Pengajaran Montessori untuk Anak Prasekolah*. Pustaka Delapratasa. Jakarta.
- Hardono. 2003. Tesis "Hubungan Antara Status Gizi dan Motivasi dengan Kesegaran Jasmani Mahasiswa FIK UNJ". Jakarta.
- Hasibuan, J. J. dan Moedjiono. 1993. *Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.

- Hurlock, Elizabeth B. 1993. *Perkembangan Anak* (Alih Bahasa: dr. Med.Meitasari Tjandrasa & Dra. Muslichah Zarkasi). Jilid 1. Erlangga. Jakarta.
- I Putu Panca Adi. 2005. Tesis “*Pengaruh Metode Belajar dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Passing dan Servis Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas II SLTP Negeri 2 Singaraja Bali*”. Jakarta
- M. Dimiyati, dkk. 1993. *Strategi Belajar Mengajar*. Depdikbud. Jakarta.
- M. Kumaidi. 1994. *Gizi Masyarakat*. PT. BPK Gunung Mulia. Jakarta.
- Matakupan, J. *Materi Pokok Teori Bermain, modul 1-6*. Departemen P & K. Jakarta.
- Mayke S. Tedjasaputra. 2001. *Bermain, Mainan, dan Permainan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta.
- Mulyani Sumantri, dkk. 1999. *Strategi Belajar Mengajar*. Depdikbud. Jakarta.
- Nadisah. 1992. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Ditjen Dikti Depdikbud. Jakarta.
- Plunket, W. Richard. Raymond F. Attner. 1992. *Introduction to Management*. PWK-Kent Publishing Company. Boston Massachusetts.
- Roedjito. Djiteng. 1989. *Pedoman Pembinaan Kajian Penelitian Gizi*. PT. Mediatama Sarana Perkasa. Jakarta.
- Rothstein L., Anne. 1985. *Research Design and Statistics for Physical Education*. Prentice-Hall, Inc. New Jersey.
- Sadiman, Arif S. 1995. *Perencanaan Sistem Instruksional*. FPS IKIP. Jakarta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Litera. Jakarta.
- Singgih Gunarsa. 1989. *Psikologi Olahraga*. PT. BPK Gunung Mulia. Jakarta.
- Soedarmo. Poerwo. 1985. *Ilmu Gizi*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Sudibyo Setyobroto. 1993. *Psikologi Kepelatihan*. C. V. Jaya Sakti. Jakarta.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Penerbit UT. Jakarta.
- Suharto. 1998. *Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani*. Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.

- Sukanto Reksohadiprodjo, T. Hani, Handoko. 1999. *Organisasi Perusahaan, Teori Struktur dan Prilaku*. BPFE. Yogyakarta.
- Sumadi Suryabrata. 1998. *Psikologi Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Suparman, Atwi. 1991. *Desain Instruksional*. Ditjen Dikti Depdikbud. Jakarta.
- Suryobroto B. 1997. *Proses belajar mengajar di sekolah, Wawasan Baru Dalam Metode Pendukung, beberapa komponen layanan khusus*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Thomson, Peter J. L. 1991. *Introduction to Coaching Theory*. International Amateur Athletic Federation. England.
- Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang: *Sistim Pendidikan Nasional/SISDIKNAS*. BP. Cipta Jaya. Jakarta.
- Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concepts in Physical Education*. The CV. Mosby Company. St. Louis.
- Walker, Edward L. 1973. *Conditioning Dan Proses Belajar Instrumen*. Yayasan Penerbit Univ. Indonesia. Jakarta.
- Warner, Laverne and Judith Sower. 2005. *Educating Tough Children From Preschool Through Primary Grade*. Pearson Education, Inc. Boston, USA.
- Wijaya, Cece. dan A. Tabrani Rusyan. 1991. *Kumpulan Dasar Guru Dalam Proses Belajar Mengajar*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Winarno Surakhamad. 1973. *Interaksi Mengajar dan Belajar*. Tarsito. Bandung.
- Winarno. 1990. *Gizi dan Makanan*. Pustaka Sinar Harapan. Jakarta.