



## PEMBELAJARAN LOMPAT DENGAN ALAT BANTU BOLA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KALIERANG 02 BUMIAYU KAB. BREBES TAHUN PELAJARAN 2012/2013.

Safri Ari Andika\*, Heny Setyawati, Endro Puji Purwono.  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### Info n

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Juni 2013  
Disetujui Juni 2013  
Dipublikasikan Juni 2013

*Keywords:*  
Study  
Assistive Appliance of ball-  
long jump of Style cringe

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yang didalamnya terdapat dua siklus. Tiap siklus PTK terdiri dari perencanaan (planning), tindakan (Action), observasi (observation) dan refleksi (reflection). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes perbuatan dan observasi. Instrument yang digunakan adalah RPP, lembar observasi dan tes praktek. Teknik analisis data yang digunakan adalah data kuantitatif dan kualitatif.

Upaya menggunakan alat bantu bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kalierang 02 Bumiayu. Sebelum menggunakan alat bantu bola gantung yang tuntas dalam mengikuti pembelajaran sebanyak 2 siswa dengan persentase sebanyak 6,67%. Pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas adalah 16 dengan presentase 53,33%, sehingga ada kenaikan dari data awal, tetapi masih termasuk dalam kriteria sedang. Pada siklus kedua diketahui jumlah siswa yang tuntas dalam mengikuti pembelajaran sebanyak 27 peserta didik dengan persentase 90%, termasuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian penelitian ini dikatakan berhasil, karena sudah mencapai hasil belajar yang diharapkan dan penggunaan alat bantu bola dapat mengatasi hasil belajar siswa yang kurang optimal. Bagi guru penjas yang menemui kesulitan dalam mengajar atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok, bisa menggunakan media alat bola gantung agar siswa lebih antusias dan semangat dalam mengikuti pembelajaran serta dapat mencapai hasil belajar yang diharapkan.

### Abstract

This research represent the research of class action (PTK), what in it there are two cycle. Every cycle PTK consisted of by the planning, action, observation and refleksi. Method of data collecting used in this research is use the technique of data collecting in the form of tes of deed and observation. Instrument used by RPP, sheet of observation and tes practice. Technique analyse the data used by quantitative data and qualitative

Strive to use the assistive appliance of ball drape can improve the result learn the long jump of style cringe the student of class of V SD of Country Kalierang 02 Bumiayu. Before using assistive appliance of ball drape complete in following study as much 2 student with the percentage as much 6,67%. Thereby this research is told to succeed, because have reached the result learn expected and assistive appliance use of ball can overcome the result learn the student which less be optimal. For teacher penjas meeting difficulty in teaching athletic specially long jump of style cringe, can use the media of ball appliance drape to be student more enthusiastic and spirit of in following study and also can reach the result learn expected

✉ Alamat korespondensi:  
safriariandika@yahoo.co.id

## PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan cabang pembelajaran olahraga atletik yang pada umumnya kurang diminati oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik ketika di lapangan. Dari hasil pengamatan peneliti, mengamati saat pembelajaran atletik khususnya nomor lompat jauh, siswa kurang bersemangat dan terkesan kurang antusiasnya dalam mengikuti pembelajaran yang hanya berorientasi pada teknik dan tidak ada unsur bermain di dalamnya.

Berkaitan hal tersebut, peneliti akan mencoba pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan menggunakan pendekatan bermain. Dengan pendekatan bermain diharapkan bisa menjadi motivasi dan daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa bersemangat dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, dan diharapkan tujuan pembelajaran akan tercapai.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa, dalam proses pembelajaran siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh yang kurang bisa ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa, memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti melihat, menyentuh, merasakan, melalui modifikasi alat bantu tersebut.

Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar modifikasi yang digunakan antara lain berupa alat bantu yaitu dengan menggunakan media bola gantung yang digunakan untuk pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Kurang kreatifnya guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru kurang akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru mengajar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Pemanfaatan alat bantu bola gantung, sebagai sarana membantu guru dalam menjelaskan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Melalui alat bantu sederhana tersebut dapat memperlihatkan dan memberikan penjelasan mengenai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

## METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Empat langkah yang saling berkaitan itu dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas sering disebut istilah satu siklus. Ada beberapa model yang dapat diterapkan dalam penelitian tindakan kelas, tetapi yang paling dikenal dan biasa digunakan adalah model yang dikemukakan oleh Kemmis & Mc Taggart.

Berikut ini diberikan penjelasan dari setiap langkah siklus. Rincian dari penjelasan tersebut sebagai berikut:

### - Fase perencanaan (Planning)

Pada siklus pertama, perencanaan tindakan dikembangkan berdasarkan hasil observasi awal. Dari masalah yang ada dan cara pemecahan

cahannya yang telah ditetapkan, dibuat perencanaan kegiatan belajar mengajarnya (KBM). Perencanaan ini persis dengan KBM yang dibuat oleh guru sehari-hari, termasuk menyiapkan media dan alat-alat pemantauan perkembangan pengajaran seperti lembar observasi, tes, catatan harian, dan lain-lain. Tahapan ini berupa penyusunan rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut akan dilakukan. Dalam PTK guru dan peneliti adalah orang yang berbeda, dalam tahap menyusun rencana harus ada kesepakatan antara keduanya. Rancangan harus dilakukan bersama antara guru yang akan melakukan tindakan dengan peneliti yang akan mengamati proses jalannya tindakan. Hal tersebut untuk mengurangi unsur subjektivitas pengamat serta mutu kecermatan amatan yang dilakukan.

#### 2. Fase tindakan (Action)

Fase ini adalah pelaksanaan KBM yang telah direncanakan. Bersamaan dengan ini dilakukan juga fase observasi atau pemantauan.

#### 3. Fase observasi (Observation)

Dalam fase observasi, dilakukan beberapa kegiatan seperti pengumpulan data-data yang diperlukan. Untuk mendapatkan data ini, diperlukan instrumen dan prosedur pengumpulan data (dibahas oleh pemakalah lain). Dalam fase ini juga dilakukan analisis terhadap data, dan interpretasinya. Fase ini berlangsung bersamaan dengan pelaksanaan tindakan (action), dan pada akhir tindakan. Data yang diambil selama pelaksanaan tindakan misalnya observasi perilaku siswa. Pada akhir tindakan dapat dilakukan tes maupun wawancara.

#### 4. Fase refleksi (Reflection)

Menurut Zuber-Skerrit, fase ini terdiri atas refleksi kritis dan refleksi diri. Refleksi kritis adalah pemahaman secara mendalam atas temuan siklus tersebut, dan refleksi diri adalah mengkaji kelebihan dan kekurangan yang terjadi selama siklus itu berlangsung. Dengan demikian, fase ini berisi kegiatan pemaknaan hasil analisis, pembahasan, penyimpulan dan identifikasi tindak lanjut. Hasil identifikasi tindak lanjut selanjutnya menjadi dasar dalam menyusun fase perencanaan (planning) siklus berikutnya (Muhadi, 2011:70). Tahapan ini untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian dilakukan evaluasi guna menyempurnakan tindakan berikutnya.

#### Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK

dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat jauh. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat jauh. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Menurut Iskandar, (2009: 131) yang menyatakan bahwa, "Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran".

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah :

#### 1. Data Kuantitatif

Data kuantitatif berupa hasil belajar kognitif, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan persentase ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada siklus pertama aktifitas (afektif) siswa SD Negeri Kalierang 02 Bumiayu dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu bola gantung mencapai 73,33%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 90,97%, ini berarti ada peningkatan 17,64%.

Pada siklus pertama tingkat pemahaman (kognitif) siswa SD Negeri Kalierang 02 Bumiayu dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu bola gantung mencapai 74,33%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 85%, ini berarti ada peningkatan 10,67%.

Pada siklus pertama kemampuan praktik (psikomotor) siswa Kelas V SD Negeri Kalierang 02 Bumiayu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu bola gantung mencapai 74,16%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 89,58%, ini berarti ada peningkatan 15,42%.

Berdasarkan data awal yang sudah diperoleh menunjukkan hasil belajar dari 30 siswa yang mencapai nilai diatas kriteria ketuntasan maksimal (KKM) baru 2 siswa atau 6,67% yang tuntas. Hasil belajar siswa pada siklus II men-

galami peningkatan yang cukup tinggi dibandingkan dengan data awal. Pada siklus I siswa yang sudah mencapai KKM sebanyak 16 siswa atau 53,33%. Sedangkan pada siklus II siswa yang sudah mencapai KKM bertambah menjadi 27 siswa atau 90% siswa yang sudah tuntas. Pada pelaksanaan siklus II ketuntasan belajar siswa dan nilai rata-rata kelas sudah mencapai indikator yang ditetapkan yaitu kriteria ketuntasan maksimal (KKM) sebesar 75%, serta keberhasilan belajar klasikal 85%.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul "Pembelajaran Lompat Dengan Alat Bantu Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalierang 02 Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes Tahun 2012 / 2013", menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

- Aktivitas (Afektif) siswa dalam mengikuti pembelajaran Pembelajaran Lompat Dengan Alat Bantu Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 73,33%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 90,97%. Ini berarti ada kenaikan sebesar 17,64%.

- Pemahaman (Kognitif) Siswa dalam Pembelajaran Pembelajaran Lompat Dengan Alat Bantu Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siklus pertama hanya 74,33%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 85%, Ini berarti ada kenaikan sebesar 10,67%.

- Kemampuan praktik (Psikomotor) siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dalam mengikuti pembelajaran penjas dengan alat bantu bola pada siklus pertama mencapai 74,16%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 89,58%, ini berarti ada peningkatan 15,42%.

- Peningkatan hasil belajar dilihat dari ketuntasan klasikal dari data awal yang diperoleh, siklus satu dan siklus dua selalu ada peningkatan, yaitu:

□ Data awal = 6,67%

□ Siklus pertama = 53,33% (meningkat sebanyak 46,66% dengan kriteria se-

□ Siklus kedua = 90% (meningkat sebanyak 36,67% dengan kriteria sangat tinggi)

- Dari hasil data yang diperoleh melalui lembar pengamatan aktifitas siswa (afektif), lembar kerja siswa (kognitif), dan lembar tes praktik (psikomotor), penelitian tindakan kelas ini dinyatakan sudah mencapai keberhasilan belajar klasikal yaitu sebesar 90%.

- Dengan berarti penelitian tindakan kelas ini dikatakan berhasil, karena sudah mencapai hasil yang diharapkan.

#### Saran

Bagi guru penjas yang menemui kesulitan dalam mengajar, khususnya pada cabang atletik lompat jauh gaya jongkok, bisa menggunakan alat bantu bola gantung pada proses pembelajaran tersebut, agar peserta didik semangat dalam mengikuti pembelajaran serta dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Dan bagi kepala sekolah, sosialisasikan hasil-hasil inovasi yang sudah ada, guna memperbaiki proses pembelajaran.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2004. Pendidikan Jasmani. Penerbit: Yudhistira.
- Aip Syarifuddin. 1992. Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
- Gerry A. Carr. 1997. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Husdarta dan Yudha M.Saputra. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas
- Jarver, J. 1986. Belajar dan Berlatih Atletik, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung: Pionir Jaya.
- Jonath, U., Haag, E. & Krempel, R. 1987. Atletik 1, Alih Bahasa Suparmo, Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Soegito. 1992. Atletik. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Suherman, Adang. 2000. Dasar-dasar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas
- Sugiyanto dan Sudjarwo M.P. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdiknas
- Tamsir Riyadi. 1985. Petunjuk Atletik. Yogyakarta : FPOK-IKIP.
- Uzer Usman. 2010. Menjadi Guru Profesional. Bandung: P.T Remaja Rosdakarya
- Zainal Aqib. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Yarma Widya