



**PENERAPAN PERMAINAN TOM AND JERRY DALAM MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH**

Adi Lustyanto*, Rumini, S.Pd, M.Pd, Drs. Kriswantoro, M.Pd
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2013
Disetujui Agustus 2013
Dipublikasikan September
2013

Keywords:
Long Jump

ABSTRAK

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan melalui beberapa siklus yaitu siklus I dan siklus II dengan langkah-langkah penelitian yaitu : (1) melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) perencanaan dengan menelaah materi pembelajaran yaitu lompat jauh, menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai dengan indikator yang telah ditentukan, menyiapkan alat peraga, menyiapkan lembar evaluasi siswa. (3) tindakan, adalah pelaksanaan proses pembelajaran dimana peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran pada siswa, serta menyampaikan model pembelajaran yang akan dilaksanakan. (4) pengamatan, peneliti melaksanakan pengamatan kepada siswa saat melakukan proses pembelajaran, serta mencatat hasilnya. (5) refleksi, langkah ini dilaksanakan setelah proses pembelajaran berakhir dimana peneliti mengevaluasi proses pembelajaran siklus berikutnya, merencanakan perencanaan tindakan lanjut untuk siklus II. Pada penelitian ini peneliti menggunakan siswa kelas IV SD Negeri Turitempel Kecamatan Guntur Kabupaten Demak sebanyak 32 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk mengungkap aspek kognitif, psikomotor, dan afektif siswa setelah menggunakan produk. Dari hasil penelitian diperoleh data pada siklus I pada pertemuan pertama sebanyak 17 siswa (53,15%) belum tuntas dan 15 siswa (46,88%) tuntas dan pada pertemuan kedua sebanyak 4 siswa (12,50%) belum tuntas dan sebanyak 28 siswa (87,50%) tuntas.

Abstract

This research method is action research (PTK) through several cycles with the first cycle and second cycle with the research steps are: (1) a preliminary investigation and collection of information, including field observations and literature review, (2) planning by reviewing learning materials are long jump, exercising plan learning (RPP) in accordance with predetermined indicators, preparing props, set pieces of student evaluations. (3) action, is the implementation of the learning process whereby researchers express purpose of learning in students, as well as delivering learning model will be implemented. (4) observations, researchers carry out observations of the students during the learning process, and record the results. (5) reflection, this step is carried out after the end of learning process where researchers evaluate the learning process of the next cycle, planning further action planning for the second cycle. In this study, researchers used the fourth grade students of SD Negeri Turitempel Guntur District Demak many as 32 students. The data analysis technique used is descriptive percentages to uncover the cognitive, psychomotor, and affective student after using the product. Hasil penelitian of the data obtained in the first cycle at the first meeting by 17 students (53.15%) have not been completed and 15 students (46.88%) completed and the second meeting by 4 students (12.50%) have not been completed and as many as 28 students (87.50%) completed.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

✉ Alamat korespondensi:
adilustyanto@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional (Depdiknas 2006).

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah adalah, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreatifitas dan inovasi para guru Penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan

Bergerak bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting, bahkan hampir sebagian dari seluruh waktunya dihabiskan untuk bergerak. Misanya berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu cara mengadakan komunikasi non verbal dan berekspresi yang sangat penting. Bentuk-bentuk gerakan yang dilakukan oleh anak-anak tersebut, merupakan salah satu jalan yang sangat penting dimana ia dapat membentuk kesan tentang diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, apabila bentuk-bentuk gerakan yang dimiliki oleh anak-anak tersebut dapat dimanfaatkan dalam proses belajar-mengajar pendidikan jasmani (khususnya dalam pembelajaran atletik) dengan baik, maka akan sangat bermanfaat sekali bagi pendidikan di sekolah dasar (Elok Umilaelatun, 2011:6).

Saat ini masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dikarenakan masih merasa bosan dengan pembelajaran atletik yang monoton. Hal tersebut dikarenakan pendidik dalam menyampaikan kurang menarik dan kurang kreatif.

Awalan dalam teknik lompat jauh umumnya diberikan dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dengan berdasarkan kemampuan fisik siswa atau kondisi lapangan atau prasarana yang dimiliki oleh sekolah, misalnya halaman sekolah yang sempit tetapi digunakan sebagai lokasi pelaksanaan lompat jauh. Keterbatasan prasarana dalam proses pembelajarannya lompat

jauh ini harus digabungkan dengan teknik pemilihan awalan yang tepat agar dapat memberikan hasil lompatan yang maksimal. Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti Penerapan Permainan Tom and Jerry Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Turitempel Kec. Guntur Kab. Demak alasan yang melatar belakangi masalah adalah:

1)Lompat jauh termasuk salah satu nomor atletik yang menjadi materi wajib dalam Kegiatan Belajar Mengajar sekolah dasar.

2)Untuk mengatasi keterbatasan prasarana dan kemampuan fisik Kelas IV SD Negeri Turitempel Kec. Guntur Kab. Demak dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran lompat jauh melalui Permainan Tom and Jerry pada siswa Kelas IV SD N Turitempel 1 Kec. Guntur Kab. Demak.

Landasan Teori

Atletik merupakan kegiatan sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain dan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat, dan lempar (Yudha M. Saputra, 2004). Pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang (Djumidar, 2001:12.1).

Menurut Djumidar (2001), pendidikan atletik di Sekolah Dasar lebih mengutamakan pada:

1. Pemenuhan minat untuk bergerak
2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
3. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
4. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini
5. Menghindari rasa kebosanan
6. Membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya, serta
7. Menangkal pengaruh buruk yang datang dari luar (negatif).

Pengertian Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani Athlon atau Athlum yang berarti perlombaan, pertan-

dingan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik disebut Athleta yang dalam bahasa Indonesia disebut Atlet. Atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Yudha M.Saputra,2004).

Atletik merupakan aktifitas yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya, juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan OLIMPIADE. Dan atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lainnya, dan selain menjadi sarana pendidikan juga digunakan sebagai sarana penelitian bagi ilmuwan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar dua orang atau lebih peserta didik.

PTK terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi). Dalam bukunya, Agus Kristiyanto (2010:55), empat tahap itu dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan (planning)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. Pada tahap perencanaan telah tertuang berbagai skenario untuk siklus yang bersangkutan, terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator-indikator capaian pada akhir siklusnya.

Substansi perencanaan pada garis besarnya meliputi beberapa hal-hal terkait dengan pembuatan skenario pembelajaran, persiapan sarana pembelajaran, persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran, dan simulasi pelaksanaan tindakan.

2. Tindakan/pelaksanaan (action)

Tahap tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Peneliti utama dan kolaborator harus saling meyakinkan bahwa apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar-benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat adalah menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlang-

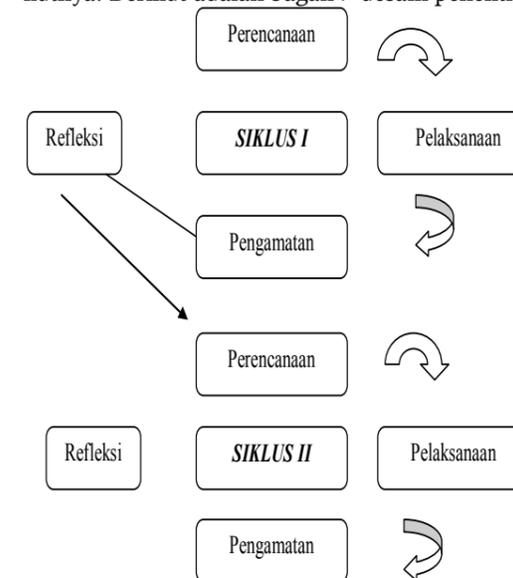
sung secara alamiah.

3. Pengamatan (observasi)

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observer tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi yang sudah dipersiapkan peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan. Pencatatan dilakukan seketika dan tidak boleh ditunda, bahkan pengamatan juga akan menghasilkan analisis seketika.

4. Refleksi (reflection)

Refleksi pada akhir siklus merupakan sharing of idea yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut. Refleksi merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus. Hasil observasi dan analisis pelaksanaan didiskusikan antara peneliti dan kolaborator. Hasil akhirnya adalah untuk membuat kesimpulan bersama. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya. Berikut adalah bagan / desain penelitian



Gbr 4. Siklus PTK

Teknik Pengumpulan Data

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan dua jenis data

yaitu: Pertama, data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat dianalisis secara deskriptif. Misalnya, mencari nilai rata – rata, presentase keberhasilan belajar, dan lain – lain. Kedua, data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif) aktivitas siswa mengikuti pelajaran, perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motivasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, 2009:131).

Instrument Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar.

Tes praktek

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam memahami materi yang sudah diajarkan.

Analisis data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran gerak dasar atletik melalui pembelajaran inovatif.

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

Data kuantitatif

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

Adapun penyajian data kuantitatif dipa-

parkan dalam bentuk presentasi dan angka

Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{\Sigma \text{siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{siswa}} \times 100\%$$

(Zainal Aqib, 2008:41)

Rumus untuk menghitung nilai rata – rata adalah sebagai berikut:

$$X = (\Sigma x) / (\Sigma N)$$

Keterangan :

$$X = Ni$$

lai rata – rata

$$\Sigma X = \text{Jumlah semua nilai siswa}$$

$$\Sigma N = \text{Jumlah siswa}$$

(Zainal Aqib, 2008:42)

Perhitungan presentase dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa SD N Kakisegoro yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 75	Tuntas
< 75	Tidak Tuntas

(Depdiknas, Rancangan Hasil Belajar 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan di SD-Negeri Turitempel Kecamatan Guntur Kabupaten Demak pada siswa kelas Ivmerupakan suatu penelitian tindakan kelas (classroom action research).Penelitian tindakan yang telah dilakukan ini terdiri dari dua siklus, yang setiap siklusnya terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Hasil Siklus II

Berdasarkan pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I hasil yang dicapai siswa belum maksimal maka penulis berusaha untuk menuntaskan perbaikan pembelajaran pada siklus II. Pada saat pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II yang telah dilaksanakan, guru merasa senang dan puas karena dalam proses perbaikan pembelajaran siswa kelihatan lebih aktif dan

setiap pertanyaan guru mendapat respon bagus. Hal ini terbukti dengan hasil test praktek pada siklus II dari 32 siswa ada 28 siswa atau 87,50 % yang mendapat hasil> 75 dan mencapai tingkat ketuntasan, tinggal 4 siswa atau 12,50 % yang mendapat hasil< 75 dan belum mencapai tingkat ketuntasan.

Hal ini juga ditunjang dengan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar seperti yang tertera pada lampiran hasil pengamatan aktivitas siswa. Keberhasilan dan adanya peningkatan pada masing – masing kegiatan dari sebelum perbaikan pembelajaran, siklus I sampai siklus II disajikan dalam tabel 10 dibawah ini :

Tabel 12. Peningkatan Belajar

No	Ketuntasan	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	Jml	%	Jml	%
1	Tuntas	7	22	15	46,88	28	87,50
2	Belum Tuntas	25	78	17	53,15	4	12,50

Grafik 4. Peningkatan hasil Belajar



Setelah perbaikan pembelajaran siklus II, peneliti menghentikan kegiatan perbaikan karena dirasakan hasil sudah memuaskan dan pembelajaran sudah berhasil.

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil perbandingan antar siklus di atas dapat disimpulkan bahwa teknik atau model serta media penerapan permainan Tom And Jerry pada olahraga lompat jauh ternyata terbukti pada hasil belajar siswa kelas IV SDN Turitempel Kecamatan Guntur Kabupaten Demak mengalami peningkatan di tiap tindakan yang di berikan.

Penggunaan dan penerapan permainan Tom And Jerry pada olahraga lompat jauh apabila dilakukan latihan secara teratur mampu menguatkan otot tungkai, melatih ketangkasan,

dan kecepatan lari. Melalui penerapan permainan Tom And Jerry pada olahraga lompat jauh dapat mengembangkan potensi siswa sesuai dengan perkembangan jiwanya. Metode pembelajaran dengan bermain ini dapat menciptakan suasana gembira sehingga siswa senang mengikuti pembelajaran, tidak bosan, dan tidak merasa capek.

Dalam pembelajaran ini pula siswa tidak hanya mendengar ceramah dari guru dan dihadapkan langsung melalui permainan Tom And Jerry sehingga anak tidak merasa takut, jenuh, letih, dan sebagainya. Penggunaan model pembelajaran ini merupakan suatu alternatif untuk meningkatkan aktivitas siswa dan meningkatkan tiga ranah yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Aspek afektif yang tampak yakni semangat, keaktifan. Aspek kognitif dilihat dari

cara berpikir siswa dalam menjawab pertanyaan lisan dari guru. Aspek psikomotor dilihat dari kecepatan dalam menyelesaikan tugas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “ Penerapan Permainan Tom and Jerry Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Turitempel Kec. Guntur Kabupaten Demak”, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan Tom and Jerry mencapai 46,88%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan perubahan skenario pembelajaran di RPP, aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran mencapai 87,50%, hal ini berarti ada kenaikan sebesar 40,62% pada pelaksanaan siklus kedua.

Maka dengan melihat hasil belajar gerak siswa, dapat diperoleh ketercapaian aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan Tom and Jerry dapat diketahui seberapa besar aktivitas guru dalam mengajar pendidikan jasmani khususnya dalam mengajar lompat jauh.

Dari hasil data yang diperoleh melalui lembar observasi siswa setelah pembelajaran pada siklus kedua selesai, kebanyakan siswa merasa senang dengan adanya pembelajaran lompat jauh melalui permainan Tom and Jerry, siswa juga sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran, serta hasil belajar gerak siswa dalam materi pembelajaran lompat jauh lebih baik dibandingkan yang sebelumnya.

Saran

1. Galilah ide – ide kreatif untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar, ciptakan pembelajaran yang praktis, aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan, gembira dan berbobot. Dalam mengajar guru harus mempunyai tujuan agar semua ranah dalam pembelajaran dapat terpenuhi.

2. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi dan bahan pertimbangan berkaitan dengan pencapaian hasil dalam pelatihan atau pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penggunaan Pengembangan Lompat Jauh Melalui permainan Tom And Jerry Siswa Kelas IV SDN Turitempel Kecamatan Guntur Kabupaten Demak.

Daftar Pustaka

- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. (n.d): Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Depdikbud.
- Depdiknas, 2006. *Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran* Jakarta : BSNP
- Djumidar. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdiknas.
- Luthan, Rusli dan Suherman, Adang. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*, Jakarta : Depdikbud.
- Ma'mun, Amung dan M. Saputra, Yudha, 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*, Jakarta : Depdiknas.
- Phil. Yanuar Kiram, 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat-Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Yudha M. Saputra. 2004. *Dasar-Dasar Keterampilan atletik*. Jakarta: DirektoratJendral Olahraga, Depdiknas.