



PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI PERMAINAN RANGKAIAN 3 POS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BUMIJAWA 07 KECAMATAN BUMIJAWA KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013

Wildan Bakhtiar ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui November 2013
Dipublikasikan
November 2013

Keywords:

long jump; 3 post series; frog jump; jump hopscotch; jump hurdles

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui permainan rangkaian tiga pos pada siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Untuk PTK berbentuk proses penkajian berdaur, yang terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan reflektif. Instrument penelitian ini menggunakan check list untuk mencatat sikap dan kejadian yang terjadi dalam pembelajaran yang dipandang penting dan telah di tetapkan akan diselidiki. Dari hasil pengamatan yang diperoleh dengan bantuan check list dapat diperoleh hasil bahwa prosentase kemampuan aspek kognitif, afektif dan psikomotor dari siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal sebelum diadakan penelitian yaitu 71%, 75,5%, dan 68%. Setelah diberikan pembelajaran terjadi peningkatan, pembelajaran pertama kemampuan kognitif meningkat menjadi 75,5%, kemampuan afektif 78,25%, dan kemampuan psikomotor 73,13%. Karena ada aspek yang belum mencapai ketuntasan, maka diadakan siklus 2. Setelah pembelajaran kedua, semua aspek dinyatakan tuntas yaitu kognitif 81%, afektif 79,75%, dan psikomotor 76,88%. Simpulan dari penelitian ini adalah melalui pembelajaran penjasorkes menggunakan pendekatan permainan rangkaian 3 pos dapat meningkatkan hasil belajar siswa mencapai ketuntasan belajar untuk semua aspek yaitu aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Abstract

The purpose of to know how the application of learning basic techniques long jump through a series of three posts on the game fifth grade elementary school students Bumijawa 07. To obtain the appropriate data in this study using PTK (Classroom Action Research). For TOD shaped cycle assessment process, which consists of four stages: planning, action, observation and reflective. The research instrument using the check list to record the attitudes and events that occur in learning deemed important and have been set will be investigated. From the observations obtained with the help of a check list can be obtained that the percentage of cognitive abilities, affective and psychomotor of fifth grade elementary school students Bumijawa Bumijawa Tegal District 07 before the research is 71%, 75.5%, and 68%. After being given an increase in learning, first learning of cognitive skills increased to 75.5%, 78.25% affective abilities, and psychomotor abilities 73.13%. Because there are aspects that have not reached mastery, then held a 2 cycle. After the second lesson, otherwise completed all aspects of the cognitive 81%, 79.75% affective, and psychomotor 76.88%. Conclusions from this research is through learning approach Penjasorkes 3 game series heading to improve learning outcomes of students achieving mastery learning for all aspects of the cognitive, affective, and psychomotor. learning the basic techniques of the game long jump through a series of 3 posts to enhance student learning in elementary school students learning Penjasorkes

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
E-mail: markas_bakhtiar@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah terbagi menjadi beberapa cabang yaitu atletik, senam, permainan, pencak silat dan kesehatan. Atletik adalah cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani sampai pada dewasa ini. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia sehari-hari. Oleh karena itu, atletik disebut sebagai "ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)" karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar untuk cabang-cabang olahraga yang lain.

Demikian juga dengan pendidikan olahraga atletik disekolah kami. Dalam proses pembelajaran disekolah banyak masalah yang dihadapi, terbatasnya luas halaman disekolah kami kurang memungkinkan untuk pelaksanaan pembelajaran. Hanya terdapat bak lompat jauh, sehingga peneliti berusaha untuk mengembangkan pembelajaran lompat jauh. Terbatasnya halaman sekolah kami membuat pembelajaran kurang menarik sehingga anak tidak antusias mengikuti materi lompat jauh.

Permasalahan ini menjadikan kurang maksimalnya proses pembelajaran lompat jauh, sehingga hasil belajar siswa sangat rendah dan tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan. Untuk mengatasi hal ini perlu adanya motivasi-motivasi pembelajaran yang menarik, sehingga anak akan lebih senang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani pada materi lompat jauh.

Salah satu pendekatan yang digunakan adalah melalui permainan rangkaian 3 pos. Permainan itu antara lain : lompat engklek, lompat katak dan lompat rintangan. Model dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh ini dibuat suatu permainan yang mengandung unsur gerak multilateral (kombinasi gerak jalan, lari dan lompat). Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh. Dengan modifikasi pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dengan tidak meniggalkan tiga aspek yaitu aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi lompat jauh, maka peneliti mengadakan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07 dengan judul "Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Permainan Rangkaian Tiga Pos Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bumijawa 07 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun 2013"

Permasalahan penelitian ini Bagaimana penerapan pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui permainan rangkaian tiga pos pada siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07?

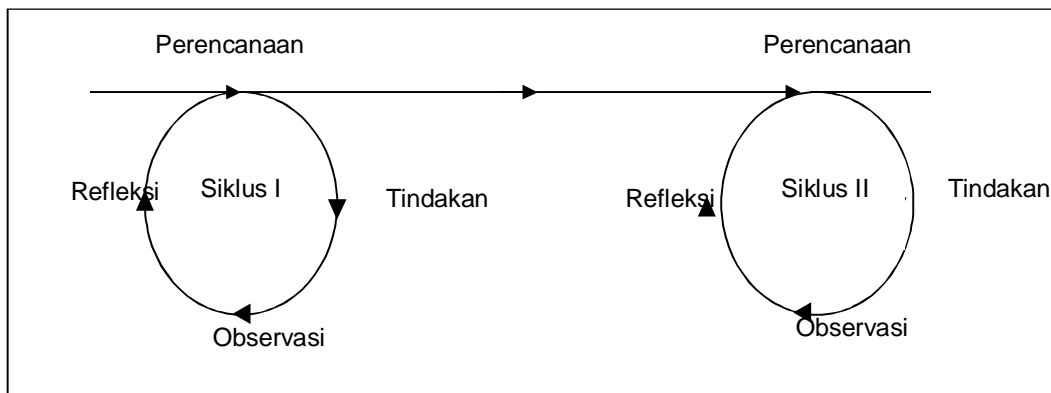
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui permainan rangkaian tiga pos pada siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Dapat memberikan informasi tentang peningkatan hasil belajar penjasorkes lompat jauh melalui permainan rangkaian tiga pos pada siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07 kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun 2013.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi guru penjasorkes dalam modifikasi pembelajaran agar kegiatan pembelajaran tetap dapat diminati siswa.
3. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut saat terjun langsung sebagai tenaga pendidik di sekolah.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus-siklus tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3.1 Siklus Pembelajaran

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi, teknik observasi dan teknik angket.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis, yaitu lembar observasi dan angket.

Lembar observasi digunakan untuk mengamati aktivitas atau kinerja guru oleh kolaborator dan sikap siswa selama bermain (aspek afektif) dan unjuk kerja siswa dalam melakukan teknik dasar permainan lompat jauh (aspek psikomotor).

Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Aspek Afektif

Perilaku Yang Diharapkan	Cek (✓)			
	B	B	E	S
1. Kehadiran				
2. Memperhatikan materi dari guru				
3. Memakai seragam olahraga				
4. Memiliki motivasi dalam bermain				
5. Mentaati peraturan				
Jumlah				

Keterangan :

TB : Tidak baik
KB : Kurang baik

B : Baik
SB : Sangat baik

Tabel 3.2 Rubrik Penilaian Aspek Psikomotor

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	B	T	K	E
1. Awalan sebelum melompat				
2. menolak dalam papan tumpu				
3. Melayang di udara				
4. Posisi mendarat				
Jumlah				

Keterangan :

TB : Tidak baik
 KB : Kurang baik
 B : Baik
 SB : Sangat baik

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Aspek Psikomotor

Kriteria	Penilaian Kualitas Gerak			
	TB	KB	B	SB
1. Awalan sebelum melompat	Lari Lambat, Melebihi garis tumpu	Lari lambat, Tidak tepat di garis tumpu	Lari lambat, tepat di garis tumpu	Lari cepat dan Tepat di garis tumpu
2. menolak dalam papan tumpu	Tidak ada tolakan	Tolakan lemah	Tolakan kurang kuat	Tolakan cepat dan kuat
3. Melayang di udara	Pada saat melayang tidak ada sikap / gaya	Sikap melayang tidak sempurna	Sikap melayang kurang sempurna	Sikap melayang sempurna
4. Posisi mendarat	Tidak ada sikap, bertumpu dengan satu kaki	Tidak jongkok, posisi tangan ke bawah, bertumpu dengan dua kaki	Tidak jongkok, dengan dua kaki tangan ke depan	Sikap jongkok dengan dua kaki, kedua tangan ke depan

Angket diberikan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh (aspek kognitif). Adapun angket yang disusun adalah angket tertutup dengan dua alternatif jawaban yaitu "ya" dan "tidak". Dengan bentuk angket tertutup yang sudah disediakan alternatif jawabannya sehingga responden tinggal memilih, hal ini akan memudahkan responden dalam menjawab.

Untuk mengetahui ketuntasan belajar siswa dihitung dengan menggunakan rumus deskriptif prosentase sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

% = prosentase

n = jumlah skor yang diperoleh dari data

N = jumlah skor maksimal

(Muhammad Ali, 1993:84)

Indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam penelitian tidak kelas ini adalah siswa di kelas tersebut memperoleh nilai 75 atau mencapai ketuntasan untuk belajar kognitif, afektif dan psikomotor 75 %.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 10. Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

No	Ranah	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Kognitif	71%	75,5%	81%
2	Afektif	75,5%	78,25%	79,95%
3	Psikomot	68,13%	73,13%	76,88%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa dari ranah kognitif mengalami peningkatan dari pra siklus menuju siklus 1 meningkat 4,5 % dan dari siklus 1 menuju siklus 2 mengalami peningkatan 5,5 %. Ranah afektif dari pra siklus pada pembelajaran siklus 1 mengalami peningkatan 2,75 % dan dari siklus 1 menuju siklus 2 mengalami peningkatan 1,7 %. Ranah psikomotor dari pra siklus menuju siklus 1 mengalami peningkatan 5 % dan dari siklus 1 menuju siklus 2 mengalami peningkatan 3,75 %.

Prosentase hasil pembelajaran lompat jauh melalui permainan rangkaian 3 pos pada siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07 pada saat observasi awal (pra siklus), hasil belajar kognitif siswa mencapai 71, hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 75,5 dan hasil belajar aspek psikomotor mencapai 68,13. Pada siklus I hasil belajar mengalami peningkatan di semua aspek pembelajaran yakni hasil belajar aspek kognitif siswa mencapai 75,5 hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 78,25 dan hasil belajar aspek psikomotor mencapai 73,13. Pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek kognitif menjadi 81, untuk aspek afektif menjadi 79,75 dan aspek psikomotor menjadi 76,88. Peningkatan hasil belajar siswa yang terjadi pada siklus II ini telah mencapai batas minimal ketuntasan belajar siswa untuk semua aspek, yaitu 75.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat diambil simpulan sebagai berikut : Melalui pembelajaran penjasorkes menggunakan pendekatan permainan rangkaian 3 pos dapat meningkatkan hasil belajar siswa mencapai ketuntasan belajar untuk semua aspek yaitu aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor pada siswa kelas V SD Negeri Bumijawa 07 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun 2013.

- 1) Bagi Sekolah : Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran dilengkapi, sehingga guru dalam hal

ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

- 2) Bagi Guru : Dalam penerapan pembelajaran penjasorkes khususnya lompat jauh, sebaiknya dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan yang mengarah pada teknik atau materi yang diajarkan.
- 3) Bagi siswa : Bersikap aktif dan sungguh-sungguh, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sugandi, dkk. 2004. Teori Pembelajaran. Semarang: UPT MKK UNNES
- Benni A Pribadi. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat
- Catharina Tri Anni. 2004. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang
- Hariyanto. 2010. Pengertian Belajar Menurut Ahli. www.belajarpsikologi.com/pengertian-belajar-menurut-ahli/ (diakses 19/03/2013)
- Hilman abdillah. 2012. Pembelajaran Penjasorkes Melalui Pendekatan Bola Voli Mini Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sdn 3 Pelang Semester II Tahun Pelajaran 2011/2012 : Skripsi Unnes
- Muhammad Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa
- Nana Sudjana. 2005. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Slameto, 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sri Wahyuni, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: CV Dunia Pustaka

- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian
suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka
Cipta
www.permainantradisional1.blogspot.com/201
3/01/permainan-tradisional-engklek.html
(diakses 28/03/2013)
- www.prablogiz-
tech.blogspot.com/2013/04/teknik-
lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html
(diakses 23/03/2013)

