



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
MENGUNAKAN BILAH BERJENJANG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1  
GANDASULI KECAMATAN BOBOTSARI KABUPATEN PURBALINGGA 2013

Dimas Rangga Hadi Saputra\*

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

Info Artikel	ABSTRAK
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima Agustus 2013 Disetujui November 2013 Dipublikasikan November 2013</p>	<p>Apakah dengan menggunakan alat bantu bilah berjenjang dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gandasuli ? Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan bilah berjenjang pada siswa kelas V SD Negeri 1 Gandasuli Kabupaten Purbalingga 2013. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Gandasuli Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 24 siswa. Tehnik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes, observasi, wawancara dan dokumentasi. Simpulan berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan bilah berjenjang pada materi lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa, sehingga peneliti memberikan saran yaitu perlunya kemampuan berfikir kreatif pada guru penjasorkes dalam penggunaan media/alat bantu pembelajaran guna memecahkan masalah, dan penggunaan alat bantu bilah berjenjang dapat dijadikan salah satu alternatif dalam mengatasi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang hasil ketuntasannya jauh dari yang diharapkan/ banyak yang di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu sebesar 7,5.</p>
<p><i>Keywords:</i> <i>Long jump squat style, tiered bar, and learning outcomes</i></p>	

ABSTRACT

Is using a tiered blade tools to improve learning outcomes in the long jump squat style class V students of SD Negeri 1 Gandasuli?. This study aims to improve the learning outcomes of the long jump squats using the bar-style tiered in class V SD Negeri 1 Gandasuli Purbalingga 2013. This research is a class act consisting of two cycles, with each cycle consisting of four stages: planning, action, observation, and reflection. The research was conducted in SD Negeri 1 Gandasuli District Bobotsari Purbalingga. Subjects were students of class V, amounting to 24 students. Conclusions based on the results of the data analysis it can be concluded that the use of a tiered blade on the material long jump squat style can improve student learning outcomes, so the researchers suggest that the need for the ability to think creatively on Penjasorkes teachers in the use of media / learning tools to solve problems, and use of assistive devices Tiered blades can be used as an alternative in the long jump address learning outcomes that result thoroughness style squat further than expected / lot below the minimum completeness criteria (KKM) is equal to 7.5.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian Tindakan Kelas ini Siklus I dilaksanakan tanggal 2 Mei 2013 dan siklus II pada tanggal 20 Mei 2013. Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan di SD Negeri 1 Gandasuli, Kabupaten Purbalingga. Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Gandasuli tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 24 siswa yaitu 12 siswa putra dan 12 siswa putri.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Desain penelitian terdiri dari empat komponen yaitu rencana, tindakan, pengamatan/observasi, dan refleksi.

Pengumpulan Data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Tes
2. Observasi
3. Wawancara
4. Dokumentasi

Pengumpulan data Instrumen antara lain :

1. Lembar pengamatan aktivitas siswa
2. Lembar pengamatan aktivitas guru
3. Hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok meliputi :
  - a. Lembar penilaian aspek psikomotor
  - b. Lembar hasil kognitif siswa
  - c. Lembar hasil prilaku/ aspek afektif siswa



Gambar sketsa pelaksanaan siklus

**HASIL PENELITIAN**

Dalam penelitian ini terdapat hasil observasi aktivitas guru dan hasil observasi aktivitas siswa dan dalam ptk ini juga terdapat tiga aspek yang diamati hasil dan perkembangannya, yaitu aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif siswa.

**a. Aktivitas guru**

Pada siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 25 poin (62,5% dari kriteria keberhasilan) hal ini berarti menunjukkan kemampuan guru dalam proses kegiatan mengajar adalah baik, sedangkan pada siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 33 poin (82,5% dari kriteria keberhasilan) hal ini berarti menunjukkan kemampuan guru dalam proses kegiatan mengajar adalah sangat baik

**b. Aktivitas siswa**

Pada siklus I diperoleh nilai rata-rata 26 poin (65% dari kriteria keberhasilan) hal ini berarti menunjukkan perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran adalah baik, dan pada siklus II diperoleh nilai rata-rata 32 poin (80% dari kriteria keberhasilan), hal ini berarti menunjukkan perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran adalah sangat baik.

1. Pengamatan Aspek Psikomotor Pada pra siklus (kondisi awal) yang mencapai ketuntasan belajar (KKM) sebesar 41,7% atau 10 siswa yang tuntas dari 24 siswa dan 14 siswa (58,3%) yang belum tuntas, sehingga perlu diadakan penelitian. Pada siklus I ketuntasan belajar siswa sebesar 66,7% atau 16 siswa yang tuntas dan 8 siswa (33,3%) belum tuntas, pada siklus I hasil belajar siswa meningkat tetapi hasil belajar masih belum sesuai target (memenuhi prosentase ketuntasan belajar) yang diinginkan, sehingga diadakan siklus II. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa sebesar 87,5% atau 21 siswa yang tuntas dari 24 siswa dan siswa yang belum tuntas sebanyak 3 siswa (12,5%). Berarti pada siklus II hasil belajar siswa telah mencapai target keberhasilan sesuai yang diharapkan dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 75, sehingga tidak perlu diadakan lagi perbaikan pada tahap selanjutnya.

**2. Aspek Kognitif**

Pada siklus I kemampuan siswa dalam melaksanakan tes tertulis/ aspek kognitif secara individual mendapat nilai rata-rata 71,46 dengan nilai terendah yaitu nilai 60, dan nilai tertinggi adalah 90. Sedangkan pada siklus II kemampuan siswa dalam melaksanakan tes tertulis/ aspek kognitif secara individual mendapat nilai rata-rata 81,04 dengan nilai terendah yaitu nilai

70, dan nilai tertinggi adalah 100.

**3. Aspek Afektif**

Pada siklus I, rata-rata hasil prilaku/aspek afektif adalah 27,5 poin (68,75% dari kriteria keberhasilan), hal ini berarti menunjukkan perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran adalah baik, meningkat pada siklus II hasil prilaku/aspek afektif siswa adalah 32,5 poin (81,25% dari kriteria keberhasilan), hal ini berarti menunjukkan perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran adalah sangat baik.

**PEMBAHASAN**

Dari pembahasan siklus I dan siklus II, hasil belajar siswa dapat meningkat sesuai dengan ketuntasan yang diharapkan oleh peneliti, hal ini dikarenakan proses pembelajaran mengacu pada model pembelajaran PAIKEM, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya :

1. Faktor inovatif : materi pembelajaran yang diberikan adalah sesuatu yang baru bagi siswa sehingga siswa tertarik mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru.
2. Faktor kompetitif : sesuai dengan jati diri anak yang ingin selalu menjadi yang terbaik diantara teman-temannya.
3. Faktor manfaat/ berbobot : setelah melakukan kegiatan pembelajaran badan merasa menjadi lebih segar.
4. Faktor gembira/menyenangkan : waktu mengikuti proses pembelajaran, siswa merasa gembira/senang sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik sesuai yang diharapkan.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan dalam bab IV, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah bahwa penggunaan alat bantu bilah berjenjang pada materi lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar aspek psikomotor, aspek kognitif dan perilaku /aspek afektif siswa pada lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 1 Gandasuli.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini, maka mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Perlunya persiapan yang lebih matang dalam melaksanakan sebuah model pembelajaran yang baru sehingga hasilnya lebih maksimal.
2. Perlunya kemampuan berfikir kreatif pada guru penjasorkes dalam penggunaan media/ alat bantu sebuah pembelajaran pada

sekolah yang media pembelajarannya tidak ada/ tidak lengkap.

3. Penggunaan alat bantu bilah berjenjang dapat dijadikan alternatif dalam mengatasi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang hasil ketuntasan dibawah KKM/ ketuntasan jauh dari yang diharapkan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ade Mardiana, dkk. 2009. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Universitas Terbuka

Agus Taufik, dkk. 2011. Pendidikan Anak di SD. Jakarta : Universitas Terbuka

Dadan Haryana dan Giri Verianti. 2010. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk siswa SD – MI Kelas V. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Irpan Agus Muntara. 2011. Model Pembelajaran Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Hasil Belajar Bola Voli Bagi Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Jipang Kecamatan Bantarkawung Kabupaten Brebes Tahun ajaran 2010/2011. Skripsi. UNNES

Iwan Ridwan dan Ikman Sulaiman. 2008. Seri Pendidikan Jasmani & Olahraga Atletik. Sura-karta : PT Widya Duta Grafika

Jess Jarver. 2009. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung : CV. Pioner Jaya

Khomsin. 2005. Atletik I. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press

Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Muchlis Choirudin. 2012. Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Tahun Ajaran 2011/2012. Jurnal Skripsi. UNY

Mulyasa. 2011. Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Munasifah .2008. Atletik Cabang Lompat. Semarang : Aneka Ilmu.

Suyatmo. 2012. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Serayularangan Mrebet Purbalingga. Skripsi. UNY

Tugimin. 2012. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Melalui Model Permainan Pada Kelas V SD Negeri 1 Mergasana Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga Tahun 2012. Skripsi. UNNES