

**MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LARI SIMPAI DAN LOMPAT BALOK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 06 PURWODADI GROBOGAN TAHUN AJARAN 2012/2013****Jefry Deska Setyawan***Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.**Info Artikel**

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2013
Disetujui Januari 2014
Dipublikasikan Februari 2014

Keywords:
Game; Kids Athletics; Long Jump with Leapfrog Style.

ABSTRAK

Meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode “bermain” yang mengembangkan latihan-latihan pengenalan gerak dasar dan memanfaatkan media simpai dan balok pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini menggunakan metode PTK. Siklus I satu kali pertemuan dan siklus II dilaksanakan 1 kali pertemuan. Subjek penelitian adalah kelas V SD Negeri 06 Purwodadi, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan. Instrumen pengambilan data diperoleh dari hasil pengamatan pada saat pembelajaran, tes unjuk kerja dan tes tertulis siswa. Siklus I tidak memenuhi KKM 42,86% (18 siswa), siklus II 9,52% (4 siswa). Hasil siklus I yang memenuhi KKM sebanyak 57,14% (24 siswa) dan pada siklus II meningkat menjadi 90,48% (38 siswa) dari jumlah 42 siswa. Kesimpulan bahwa penerapan bermain lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan lari simpai dan lompat balok dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 06 Purwodadi, diharapkan bagi guru Penjas SD menerapkannya.

ABSTRACT

Power of Interest of Teaching of Long Jump with Leapfrog Style then apply “game” method which develops training of basic movement introduction and apply simpai and box to reduce scarcity of equipment of long jump. The case at this research is student of fifth grade at Elementary School 06 Purwodadi Grobogan Year 2012/2013. This research has goal to upgrade long jump with leapfrog style learning through simpai run game and leap box game for student. This research applied class action method (PTK). I cycle on meeting and cycle II performed one time encounter. Research subject is a class V SD State 06 Purwodadi, Purwodadi Sub-district, Grobogan. Instruments data acquisition obtained from observations at the time of learning, tests show student work and a written test.

Based on the cycle I did not meet the Ministry of Health that is 42.86% (18 students), cycle II that is 9.52% (4 students). As a result I learned to cycle to meet the Ministry of Health of 57.14% (24 students) and in cycle II increased to 90.48% (38 students) of the 42 students. Based research result that the application to play the long jump squat style run game approach and jump collar beams can improve learning outcomes in the long jump squat style of fifth grade at State Elementary School 06 Purwodadi and hoped for Teacher to apply this game.

✉ Alamat korespondensi:
jeff_lvcary@yahoo.com

Atletik bocah atau “Kids Athletics” merupakan konsep dasar untuk anak-anak yang menggambarkan suatu keberangkatan nyata dari atletik model orang dewasa. Atletik bocah ini menyuguhkan atau memberikan kegembiraan dalam bentuk model pembelajaran dengan gerakan atletik dasar, antara lain : lari, lompat, lempar dan jalan (Rumini, 2004:11).

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang ada dalam cabang atletik. Arti lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat, dengan melakukan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Disebut lompat jauh gaya jongkok (gaya ortodoks) karena posisi badan sewaktu melayang di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok. Ka-

rakteristik gerak dasar lompat jauh gaya jongkok meliputi awalan, tolakan, saat melayang di udara dengan sikap jongkok dan mendarat dilandasan pasir (Adi.W, 2008:51).

Lompat jauh gaya jongkok pada umumnya banyak dilakukan oleh anak-anak sekolah dasar, atau atlet pemula karena dianggap gaya yang paling mudah untuk dipelajari (Rumini, 2004:27:29).

Berdasarkan observasi awal dan wawancara guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi kelas V menunjukkan siswa SD tersebut secara umum memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Dengan hasil ketuntasan belajar siswa berdasarkan observasi mencapai 16 siswa dengan prosentase tuntas 38,09 % dan 26 siswa belum tuntas dengan prosentase 61,91% belum tercapainya target pembelajaran. Pembelajaran pendidikan jasmani dilapangan dengan lahan yang kurang begitu luas dan lokasi sekolah dasar di lingkungan perkotaan dekat dengan jalan raya dan alun-alun kota sehingga pelajaran penjas kes sering dilakukan di trotoar maupun lapangan alun-alun, cara mengajar guru cenderung keras dan kurang senyum sehingga siswa kurang berani mengekspresikan gerak, adapun lapangan lompat jauh kurang terawat tergenang air dan pasir yang keras. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang diberikan guru masih belum dikemas dalam bentuk modifikasi menarik, sehingga dijumpai siswa yang merasa bosan, tidak senang,

terpaksa, dan malas untuk bergerak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang diberikan guru masih kurang efektif dan kurang menumbuhkan minat siswa agar aktif bergerak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mencoba menerapkan pendekatan permainan yang mengarah pembelajaran lompat jauh menggunakan simpai dan balok yang diterapkan dalam bentuk berlari dengan berpijak ditengah simpai, melompat dengan mendarat 2 kaki ditengah simpai, melompati balok dengan mendarat 2 kaki, rangkaian permainan berlari melewati simpai dan melompat balok mendarat 2 kaki dan didukung oleh bola plastik kecil dan balon sebagai alat bantu pendukung.

Modifikasi adalah salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan Development Appropriate Practice (DAP), yang artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat mem-

bantu mendorong perubahan tersebut, termasuk didalamnya body scalling (ukuran tubuh siswa). Hal inilah yang dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani (Yoyo Bahagia, 2000:1).

Berdasarkan pengalaman dan uraian di atas, peneliti bertujuan mengambil judul yang berkaitan dengan permasalahan pembelajaran diatas untuk meningkatkan hasil belajar. Judul yang peneliti tuliskan adalah :

“Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lari Simpai Dan Lompat Balok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013”.

METODE PENELITIAN

3.1 Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi Grobogan berjumlah 42 siswa yang terdiri dari 21 siswa putra dan 21 siswa putri.

3.2 Objek Penelitian

Permainan lari simpai dan lompat balok pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi Grobogan.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada 3 April dan 10 April 2013.

3.4 Lokasi Penelitian

Di Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian tindakan kelas ini terdiri dari metode tes praktek di

lapangan, observasi/pengamatan, dan dokumentasi.

1. Metode tes untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain lari simpai dan lompat balok yang dilakukan oleh siswa di lapangan.

2. Observasi, dalam penelitian ini observasi

digunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data aktivitas siswa dan guru melalui permainan lari simpai (dari bahan karet) dan lompat balok (dari bahan kardus) dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 06 Purwodadi melalui lembar pengamatan.

Tabel 1. metode tes

No.	Jenis Data	Subjek	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1.	Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok	Siswa	Afektif (sikap)	Skala sikap melalui observasi lapangan (sesuai dengan rubrik penilaian aspek afektif pada RPP)
2.		Siswa	Kognitif (pengetahuan)	Soal tes (sesuai dengan rubrik penilaian aspek kognitif pada RPP)
3.		Siswa	Psikomotorik (gerak)	Unjuk kerja praktik yang meliputi kemampuan gerak dasar dan ketangkasan lompat jauh (sesuai dengan rubrik penilaian aspek psikomotorik pada RPP)

3. Metode dokumentasi, berupa foto dan gambar saat proses pembelajaran.

3.6 Instrumen Pengumpulan Data Instrumen Pengumpulan Data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan pembelajaran lompat jauh dengan penerapan permainan pada siswa kelas V SD N 06 Purwodadi.

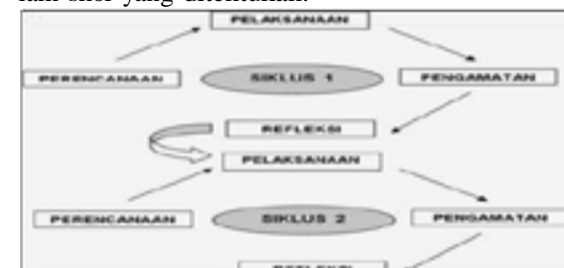
2. Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan pada siswa kelas V SD N 06 Purwodadi.

3.7 Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dilakukan dengan analisis deskriptif menggunakan teknik prosentase :

1. Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan nilai rata-rata tes yang didapat kemudian diklasifikasikan dalam skor.

2. Kemampuan melakukan gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan. Kemudian diklasifikasikan dan dikategorikan dalam skor yang ditentukan.



Gambar 1. Skema Penelitian

Sumber : guruyeah.blogspot.com

Dari skema diatas, peneliti mendeskripsikan skema penelitian yang secara umum diawali dengan perencanaan dan diakhiri refleksi dengan tercapai atau tidaknya indikator tersebut.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dalam penelitian ini adalah :

4.1.1. Siklus I

Hasil penelitian siklus I, diperoleh rata-rata kelas 74,67 dengan prosentase ketuntasan belajar 57,14% sebanyak 24 siswa. Kriteria ketuntasan klasikal masih dikategorikan belum sesuai jika dengan indikator keberhasilan. Hasil yang dicapai yaitu rata-rata kelas sebesar 74,67 dan ketuntasan klasikal sebesar 57,14%. Indikator keberhasilan masih belum tercapai yaitu rata-rata kelas ≥ 75 dan ketuntasan klasikal $\geq 85\%$.

Keaktifan siswa selama proses pembelajaran di siklus I belum mencapai batas ketuntasan yang diharapkan. Prosentase keaktifan siswa pada siklus I adalah sebesar 57,14%. Prosentase keaktifan siswa yang diharapkan adalah $\geq 75\%$. Hasil penelitian siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel.2 Hasil Penelitian Siklus I

Hasil Penelitian	Hasil	Indikator Keberhasilan	Keterangan
Rata-rata kelas	74,67	≥ 75	Belum tercapai
Ketuntasan belajar	36%	$\geq 85\%$	Belum tercapai

Analisis hasil tes formatif siklus I (lampiran7) diperoleh data sesuai tabel.2 sebagai berikut:

Tabel.3 Hasil Tes Formatif Siklus I

Hasil Tes Awal	Nilai
Nilai siswa terendah	55,67
Nilai siswa tertinggi	90,67
Rata-rata kelas	74,67
Standar Deviasi	7,57
Prosentase ketuntasan	57,14%
Jumlah siswa tuntas	24
Jumlah siswa tidak tuntas	18

Ketuntasan belajar siswa pada siklus I disajikan dalam tabel 4 dan gambar 2. berikut ini:

Tabel.4 Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I

Skor	Jumlah Siswa	Pencapaian	Keterangan
< 74	18	42,86 %	Belum Tuntas
≥ 75	24	57,14 %	Tuntas

Untuk lebih jelasnya tentang ketuntasan siswa pada siklus I dapat diilustrasikan dalam diagram batang berikut ini.



Gambar 2. Diagram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I

4.1.2. Siklus II

1. Hasil penelitian siklus II, diperoleh rata-rata kelas 83,45 dengan prosentase ketuntasan belajar 90,48% sebanyak 38 siswa. Kriteria ketuntasan klasikal dikategorikan sudah sesuai jika dihubungkan dengan dengan indikator keberhasilan. Hasil yang dicapai yaitu rata-rata kelas sebesar 83,45 dan ketuntasan klasikal sebesar 90,48%.

2. Keaktifan siswa selama proses pembelajaran di siklus II sudah mencapai batas ketunta-

san yang diharapkan. Prosentase keaktifan siswa pada siklus II dengan rata-rata kelas ≥ 75 dengan ketuntasan klasikal $\geq 85\%$ Hasil penelitian siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel.5 Hasil Penelitian Siklus II

Hasil Penelitian	Hasil	Indikator Keberhasilan	Keterangan
Rata-rata kelas	83,45	≥ 75	Tercapai
Ketuntasan belajar	90,48%	$\geq 85\%$	Tercapai

Indikator keberhasilan sudah terpenuhi pada siklus II, maka tidak perlu upaya analisis pada siklus III. Pengamatan diperoleh dari beberapa hal yaitu suasana kelas sudah membaik dan rapi, siswa memperhatikan contoh yang diberikan oleh guru tentang lompat jauh gaya jongkok dan siswa dapat dengan baik mempraktekannya. Pada saat guru memberikan contoh, siswa sangat antusias dalam memperhatikan contoh-contoh yang diberikan oleh guru. Siswa sudah mulai mau bertanya pada saat diketemukan hal-hal yang belum jelas sehingga guru sudah dapat menemukan materi yang belum dikuasai, dikarenakan siswa sudah mulai termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

Prosentase (%) tingkat hasil belajar pada siklus II sama skor diperoleh dari jumlah ketuntasan belajar siswa Nilai Total : $(N.Psikomotor \times 50\%) + (N.Afektif \times 25\%) + (N.Kognitif \times 20\%)$. Siklus II, rata-rata nilai belajar siswa mencapai 85%. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 11.

Analisis hasil tes formatif siklus II diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Formatif Siklus II

Hasil Tes Awal	Nilai
Nilai siswa terendah	55,67
Nilai siswa tertinggi	94,33
Rata-rata kelas	83,45
Standar Deviasi	8,03
Prosentase ketuntasan	90,48%
Jumlah siswa tuntas	38
Jumlah siswa tidak tuntas	4

Ketuntasan belajar siswa pada siklus II disajikan dalam tabel 7 dan gambar 3. berikut ini:

Tabel.7
Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

Skor	Jumlah Siswa	Pencapaian	Keterangan
< 74	4	90,48 %	Belum Tuntas
≥ 75	38	9,52 %	Tuntas

Untuk lebih jelasnya tentang ketuntasan siswa pada siklus I dapat diilustrasikan dalam diagram batang berikut ini :



Gambar 3. Diagram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

4.1 Pembahasan

Penelitian ini membahas setiap siklusnya adalah sebagai berikut:

(1.) Siklus I

Prestasi belajar yang telah dicapai pada siklus I masih belum memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan kurang efektifnya proses pembelajaran. Perbaikan prestasi belajar pada siklus II perlu diupayakan. Ada beberapa hal yang mempengaruhi kurang efektifnya proses belajar mengajar pada siklus I. Pengamatan diperoleh dari beberapa hal yaitu:

(a.) Hasil belajar siswa masih diperoleh nilai yang rendah, karena nilai yang diperoleh rata-rata 74,67 dengan tingkat ketuntasan sebesar 57,14%, sehingga belum mencapai tingkat ketuntasan secara klasikal sebanyak 85% dengan nilai 75, sehingga perlu dilakukan perbaikan.

(b.) Banyak siswa yang bermain sendiri sehingga dalam melakukan gerakan teknik dasar banyak yang kurang sempurna dan kurang mengetahui teknik dasar lompat jauh gaya jongkok .

(c.) Siswa masih jarang bertanya sehingga guru kesulitan menemukan materi yang belum dikuasai.

(d.) Belum adanya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran

(e.) Kurangnya rasa percaya diri pada siswa untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok secara mandiri.

(f.) Respon siswa dalam proses belajar mengajar masih kurang berdasarkan pengamatan yang diperoleh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaku-

kan oleh pengamat pada siklus 1, 3 aspek penjasorkes siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok belum dapat mencapai indikator ketercapaian siklus I yaitu sebesar 75%, sehingga harus melanjutkan ke siklus 2 untuk mencapai target indikator ketercapaian yaitu sebesar 75% yang sudah ditentukan.

Setelah melakukan diskusi dengan guru kolaborator, tahap perencanaan pada siklus pertama tidak mengalami hambatan dan berjalan dengan baik apa yang direncanakan, yaitu sesuai dengan RPP yang sudah dipersiapkan dengan baik, persiapan sarana dan sumber pembelajaran yang sudah tersedia di sekolah, instrumen penelitian yang berupa lembar observasi aktifitas siswa meliputi aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik yang diberikan kepada guru kolaborator yang sudah di berikan petunjuk dengan jelas.

Sedangkan pada tahap tindakan mengalami kesulitan dalam mengkondisikan siswanya, selain itu dalam menetapkan metode pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui melalui permainan lari simpai dan lompat balok masih kurang efektif. Karena gerakan yang dilakukan dalam siklus pertama terdapat kekurangan pada tahapan-tahapan dalam awalan kurang diberi pembatas untuk siswa mempunyai batasan lompat, tumpuan, saat melayang dan saat mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan jarak bebas sesuai kondisi dilapangan, sehingga siswa kurang mengerti saat mengikuti proses pembelajaran.

Metode yang digunakan pada siklus kedua harus lebih efektif dan menarik bagi siswa, sehingga siswa tersebut lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru/peneliti. Perubahan metode pembelajaran pada siklus kedua yaitu adanya variasi dalam memberikan materi pembelajaran dengan menggunakan melalui permainan lari simpai dan lompat balok. Guru/peneliti juga disarankan untuk meningkatkan interaksi dengan siswanya dan meningkatkan kedisiplinan pada siswanya, sehingga tidak ada siswa yang bermain-main sendiri selama proses pembelajaran berlangsung.

(2.) Siklus II

Siklus II Perbaikan-perbaikan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

(a.) Volume suara guru dinaikan agar siswa lebih jelas menerima materi.

(b.) Pengkoordinasian kelas ditingkatkan agar konsentrasi siswa lebih terpusat pada materi.

(c.) Membahas kembali materi teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok melalui permainan

lari simpai dan lompat balok yang belum dikuasai oleh siswa.

(d.) Memberi batas lingkaran untuk permainan yang dikolaborasi menggunakan bola kecil dimaksudkan agar siswa teratur meletakkan bola pada lingkaran garis tersebut.

(e.) Memberi batasan berupa garis batas tolak dengan jarak kurang lebih 50cm dari balok, sehingga anak mempunyai tempat batas tolak.

(f.) Memberikan motivasi kepada siswa agar berusaha mendapatkan nilai yang lebih baik dari nilai yang telah didapatkannya pada siklus I.

Kegiatan belajar mengajar di siklus II, terjadi perubahan yang berarti. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya prestasi belajar siswa. Prestasi belajar tersebut antara lain : nilai rata-rata kelas meningkat hingga mencapai nilai 83,45. Ketuntasan klasikal siswa mencapai kategori tuntas yaitu sebesar 90,43%.

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui permainan lari simpai dan lompat balok dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Upaya guru untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes adalah dengan menerapkan model pembelajaran yang beragam, salah satunya adalah dengan melalui permainan lari simpai dan lompat balok untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

2. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan dan upaya meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes, guru dapat mempertimbangkan pendekatan kontekstual sebagai salah satu metode, karena dengan menggunakan berbagai metode yang inovatif ternyata dapat meningkatkan hasil belajar dibandingkan dengan metode konvensional atau ceramah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Winendra, dkk. 2008. *Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Mandiri.
- Bahagia Yoyo dan Adang, Suherman, 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara DIII.

Rumini. 2004. *Atletik dan Metodik I*. Universitas Negeri Semarang (UNNES).