



MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PERMAINAN LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 01 REMBUN KECAMATAN SIWALAN KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN AJARAN 2013

Dwi Hartanto Harsyo ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Mei 2014
Dipublikasikan Mei 2014

Keywords:

*learning outcomes long
jump, jumping frog game.*

Abstrak

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan belum berjalan dengan baik, dikarenakan kesempatan gerak siswa yang kurang. Dari uraian masalah itu penulis mengupayakan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan lompat katak yang bertujuan menerapkan konsep gerak lompat jauh melalui permainan lompat katak untuk menambah aktivitas gerak siswa. Sehingga dapat menumbuhkan rasa kegembiraan siswa dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas menggunakan metode tes praktek. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun yang berjumlah 32 siswa. Instrumen yang digunakan tes pengamatan dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistic deskriptif komperatif. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, pembelajaran melalui pendekatan permainan lompat katak, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Dari hasil analisis pada siklus I diketahui prosentase ketuntasan belajar sebesar 53,13% jumlah siswa 17, mengalami peningkatan di siklus II sebesar 75%, dengan jumlah ketuntasan 24 siswa.

Abstract

Based on observations of the learning process athletics, especially the long jump at the fifth grade students of SD Negeri 01 Rembun Siwalan Pekalongan district has not gone well, because students are less chance of motion. From the description of the problem, the authors strive to increase learning outcomes long jump through a leapfrog game that aims to apply the concept of motion long jump through a leapfrog game to add to the motion activity of students. So as to foster a sense of excitement and improve student learning outcomes long jump. This type of research is a classroom action research using practice tests. Subjects were fifth grade students of SD Negeri 01 Rembun who are 32 students. Instruments used observation and observation tests. Data analysis techniques used in this study is the comparative descriptive statistics.

Conclusions based on the results of action research, learning through play leapfrog approach, can improve learning outcomes long jump. From the analysis of the first cycle is known percentage of 53.13% mastery learning student number 17, in the second cycle increased by 75%, with the number of 24 student mastery.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: dwihartantoharsyo@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Selama penulis menjadi guru penjasorkes banyak ditemui siswa yang belum berani melompat dengan sepenuhnya, diantaranya siswa sudah melakukan awalan dengan berlari tetapi tiba-tiba berhenti setelah berada di depan papan tolakan yang seharusnya melakukan tumpuan untuk melompat, ada juga siswa yang cuma berlari dan melangkah. Bahkan ada siswa yang tidak mau melakukan lompat jauh, ini terjadi pada pembelajaran lompat jauh yang dilakukan masih mengacu kepada materi pembelajaran yang sesungguhnya dalam artian berorientasi kepada prestasi, belum mengacu kepada konsep gerak yang berhubungan dengan lompat jauh melalui permainan.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar lompat jauh di SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan dengan penerapan pembelajaran melalui permainan lompat katak dimana permainan ini akan membawa anak kedalam konsep gerak lompat jauh dengan pendekatan melalui permainan yang bertujuan meningkatkan hasil belajar dan motivasi keberanian siswa dalam melakukan lompat jauh. Diharapkan dengan permainan lompat katak siswa akan lebih aktif, termotivasi dan menambah keberanian dalam melakukan lompat jauh.

METODE

Subjek penelitian, siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun tahun ajaran 2012/2013 dengan jumlah 32 siswa, terdiri dari 20 putra dan 12 putri. Melalui permainan lompat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan Tahun 2013. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun yang berjumlah 32 siswa. Penelitian dilakukan di halaman SD Negeri 01 Rembun, Selain itu

banyak siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh.

Penelitian ini direncanakan pada bulan April 2013 sampai dengan selesai. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi standart kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran khusus, materi pembelajaran, metode pembelajaran, dan kegiatan belajar mengajar, sumber pembelajaran, pencapaian hasil belajar.

1. Lembar Observasi

Lembar observasi aktivitas siswa untuk mengamati sejauhmana aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

2. Angket Tingkat Kepuasan Siswa

Angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswa tersebut antusias dengan model pembelajaran yang dibuat peneliti.

Data yang diperoleh dari penelitian ini berupa lembar observasi, angket siswa dan tes hasil belajar.

1. Analisis Data Lembar Observasi

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai adanya perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data ini disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

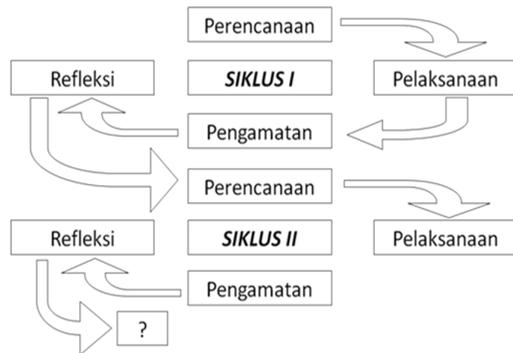
2. Analisis Data Angket

Setiap butir pertanyaan angket dikelompokkan sesuai aspek yang diamati, kemudian dihitung jumlah skor pada setiap butir. Jumlah hasil skor yang diperoleh diprosentase dan dikategorikan sesuai dengan jawaban hasil angket pendapat siswa.

3. Analisis Tes Hasil Belajar

Hasil tes belajar yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas mempunyai empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan

refleksi. Rencana tindakan dalam penelitian ini dijelaskan dalam gambar sebagai berikut :



Perencanaan terdiri dari perencanaan umum dan perencanaan tindakan atau *Action Plan*. Perencanaan umum meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode dan strategi mengajar, instrument monitoring dan lain lain. Rencana tindakan (*Action Plan*) adalah prosedur, strategi yang dilakukan oleh guru (peneliti) dalam rangka melakukan tindakan atau perlakuan terhadap siswa.

Pelaksanaan adalah implemiasi tindakan kedalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan bisa dilakukan oleh peneliti atau kolaborator. Setiap kali tindakan minimal ada dua peneliti, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolabolator yang memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan, kalau mungkin juga ada *critical friends* yang tidak berkepentingan dengan proyek penelitian yang dilaksanakan.

Observasi atau pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasi dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan harus dirancang sebelumnya dengan baik. Pengamatan dilakukan oleh peneliti sendiri ataupun kolabolator. Dampak tindakan terhadap siswa adalah siswa menjadi fokus terhadap penelitian. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolabolator dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Refleksi dilakukan pada akhir siklus dan berdasarkan refleksi ini dilakukan revisi pada rencana tindakan dan dibuat kembali rencana tindakan yang baru

untuk diimplementasikan pada siklus berikutnya.

Keempat tahapan dalam penelitian membentuk sebuah siklus. Setiap siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan diperlukan. Tindakan dianggap selesai bila mana permasalahan dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan sudah terpecahkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan prasiklus, maka perencanaan tindakan pada siklus I tanggal 27 April 2013 yang juga akan dilakukan penilaian adalah sebagai berikut:

- Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama.
- Menyusun instrumen siklus PTK, yaitu penilaian lompat jauh.
- Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- Menyusun lembar pengamatan/observasi pembelajaran.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu lempar sasaran. Caranya Siswa berkelompok menjadi satu didalam lapangan yang bergaris tali rafia, kemudian cari 4 siswa untuk bertugas diluar lapangan, tugasnya adalah melempari sasaran dengan bola besar. Dan yang menjadi sasaran adalah siswa yang ada didalam lapangan, siswa yang menjadi sasaran menghindari dengan cara melompat. Apabila Siswa yang dilempari terkena kaki maka harus keluar dan membantu melempari sasaran.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat katak, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh sesuai daftar urutan absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.

Pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran sangat efektif, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus I yang hasilnya cukup bagus. Berikut dikripsi data hasil belajar Lompat Jauh pada siklus I.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 90	Baik Sekali	Tuntas	0	0 %
85 - 89	Baik	Tuntas	0	0 %
80 - 84	Cukup Sekali	Tuntas	8	25 %
75 - 79	Cukup	Tuntas	9	28,12 %
70 - 74	Kurang	Belum Tuntas	15	46,87 %
< 69	Kurang Sekali	Belum Tuntas	0	0 %
Jumlah			32	100 %

Dari data hasil belajar Lompat Jauh di atas diketahui sebanyak 17 siswa telah tuntas dengan prosentase 53,13%, dan 46,87% siswa belum tuntas. Data ini menunjukkan kemampuan Lompat Jauh pada siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun mengalami peningkatan sebesar 15,62% dibanding dengan kondisi awal sebelum siklus I. Pada kondisi awal diketahui siswa yang telah tuntas dalam pembelajaran lompat jauh hanya 12 siswa dengan prosentase 37,49% dari jumlah siswa 32 siswa, dan sisanya sebanyak 20 siswa belum tuntas, ini menunjukkan bahwa permainan lompat katak pada pembelajaran lompat jauh berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Namun hasil ini perlu ditingkatkan lagi sehingga diharapkan seluruh siswa dapat tuntas 80%.

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- Peningkatan gerak dalam permainan lompat katak
- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan awalan
- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan tolakan
- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan melayang
- Melakukan dril setiap siswa dalam gerakan mendarat
- Melakukan pendekatan lebih intensif ng dirasa masih kurang berhasil.

Pada pembelajaran dengan permainan lompat katak memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan. Berikut data hasil belajar Lompat Jauh siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 90	Baik Sekali	Tuntas	0	0 %
85 - 89	Baik	Tuntas	0	0 %
80 - 84	Cukup Sekali	Tuntas	13	40,62 %
75 - 79	Cukup	Tuntas	11	34,37 %
70 - 74	Kurang	Belum Tuntas	8	25 %
< 69	Kurang Sekali	Belum Tuntas	0	0 %
Jumlah			32	100 %

Dari data hasil belajar siswa di atas diketahui mengalami peningkatan yang sangat memuaskan. Dari 32 siswa sebanyak 24 siswa dinyatakan telah tuntas dengan prosentase sebesar 75%. Namun dari 32 siswa masih ada 8 siswa yang belum tuntas mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan prosentase 25% dari jumlah keseluruhan siswa. Terjadi peningkatan ketuntasan siswa dalam pembelajaran lompat jauh 21,87% dari siklus I. Setelah dilakukan tindakan dalam dua siklus terjadi peningkatan ketuntasan siswa dalam pembelajaran lompat jauh 37,49%.

Akan tetapi secara klasikal siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun dalam pembelajaran Lompat Jauh dinyatakan tuntas karena telah mencapai prosentase ketuntasan siswa lebih dari 70% dari jumlah keseluruhan siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan sehingga dapat dilanjutkan materi berikutnya.

Pembahasan hasil penelitian, kondisi awal atau pra siklus ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2012/2013 yang memiliki kategori cukup (tuntas) 37,49% sebanyak 12 siswa dan kategori kurang (tidak tuntas) 62,5% sebanyak 20 siswa. Hasil belajar pra siklus materi lompat jauh yang menjadi rumusan masalah penelitian, melalui permainan lompat katak peneliti mengharapakan dapat meningkatkan hasil belajar

lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 01 Rembun.

Pada siklus I yang memiliki kategori cukup sekali (tuntas) 25% sebanyak 8 siswa, kategori cukup (tuntas) 28,12% sebanyak 9 siswa, kategori kurang (tidak tuntas) 46,87 % sebanyak 15 siswa. Setelah adanya penerapan metode permainan lompat katak terlihat peningkatan yang cukup signifikan. Dalam pelaksanaan siklus I tidak lepas dari ketidak tuntas hasil belajar, yang mana ketidak tuntas tersebut menjadi rencana perbaikan pada pelaksanaan siklus II.

Rencana perbaikan yang didapat dari siklus I yang dijadikan persiapan tindakan dan menghasilkan ketuntasan yang memuaskan. Hasil Siklus II memiliki kategori cukup sekali (tuntas) 40,62 % sebanyak 13 siswa, kategori cukup (tuntas) sebanyak 34,37% sebanyak 11 siswa dan kategori kurang (tidak tuntas) 25% sebanyak 8 siswa.

Pada hasil pra siklus, siklus I dan siklus II, ketidak tuntas tiap siklus semakin menurun sampai dengan siklus II ada 8 siswa yang belum tuntas. Dari hasil pengamatan ketidak tuntas siswa disebabkan karena berat badan yang berlebihan menjadi faktor utama, yang menghambat gerak siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan lompat katak dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa putra kelas V SD Negeri 01 Rembun Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan Tahun Ajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini rata-rata kemampuan siswa pada saat siklus 2 dalam pembelajaran lompat jauh meningkat sebesar 4,81 dari rata-rata pada saat kondisi awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. Buku IV Materi Pelatihan. Jakarta
- Djumidar. 2007. Dasar-dasar Atletik. Jakarta : Universitas Terbuka
- Muklis. 2007. Olahraga Kegemaranku Atletik. Klaten : Intan Pariwara
- Pandoyo Edi Hartomo dan Endang Widyastuti. n.d. Buku Pegangan Guru Olahraga Seri Atletik. Semarang : Aneka Ilmu
- Rianto Hambali. Kamis 10 Februari 2011a. Lompat Jauh. Online <http://manesao8penjas.blogspot.com/2011/02/lompatjauh.html>(accesed31/07/2013)
- . Kamis 10 Februari 2011b. Lompat Jauh. Online <http://manesao8penjas.blogspot.com/2011/02/lompatjauh.html>(accesed31/07/2013)
- . Kamis 10 Februari 2011c. Lompat Jauh. Online <http://manesao8penjas.blogspot.com/2011/02/lompatjauh.html>(accesed31/07/2013)
- . Kamis 10 Februari 2011d. Lompat Jauh. Online <http://manesao8penjas.blogspot.com/2011/02/lompatjauh.html>(accesed31/07/2013)
- Siti Safariatun. 2008. Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta : Universitas Terbuka
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. 2001. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Universitas Terbuka
- Tony Erlangga. n.d. Rangkuman Pengetahuan Penjas-Orkes. Solo : Bringin 55
- Yoyo Bahagia. 2005. Pembelajaran Atletik. Direktorat Pendidikan Luar Biasa : Departemen Pendidikan Nasional