

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI  
PERMAINAN POS PATAHAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI  
BANTENG KECAMATAN TERSONO KABUPATEN BATANG TAHUN  
PELAJARAN 2012/2013****Taofik Hidayat** ✉Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013

Disetujui Juli 2014

Dipublikasikan Juli 2014

*Keywords:*

Post, long jump

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh melalui permainan pos patahan di kelas V SD Negeri Banteng Kabupaten Batang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Rancangan penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Banteng Kecamatan Tersono Kabupaten Batang. Teknik pengumpulan data menggunakan rubric penilaian penjasorkes, metode dokumentasi, dan kuisioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan pos patahan, hasil belajar siswa siklus I menunjukkan bahwa 75% atau 18 siswa mencapai ketuntasan belajar dan 25% atau 6 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, dengan. Dan hasil belajar siswa siklus II menunjukkan bahwa 91,67% atau 22 siswa mencapai ketuntasan belajar dan 8,33% atau 2 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Karena persentase ketuntasan klasikal hasil belajar siswa melampaui 85%, penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan. Simpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran melalui permainan pos patahan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Banteng Kecamatan Tersono Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013..

**Abstract**

The purpose of this study is to determine the improvement of student learning outcomes in the long jump learning through play post fracture in fifth grade elementary school Batang Bull. This study uses classroom action research. The design of classroom action research was conducted in two cycles with stages of planning, action, and reflection. The research subjects were students of class V Bull Elementary School District Tersono Batang. Data collection techniques using Penjasorkes assessment rubric, methods documentation, and questionnaires. The results showed that the fracture through the post game, the first cycle of student learning outcomes showed that 75% or 18 students achieve mastery learning and 25% or 6 students who have not achieved mastery learning, with. And student learning outcomes second cycle showed that 91.67% or 22 students achieve mastery learning and 8.33% or 2 students who have not achieved mastery learning. Because classical completeness percentage of student learning outcomes beyond 85%, the study of this class action has achieved success indicator. Conclusions from this research is learning through post game fracturing can improve learning outcomes student class V Bull Elementary School District Tersono Batang in the Academic Year 2012/2013.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan bagi setiap manusia, baik pendidikan formal maupun non formal. Menurut Depdiknas (2003:4) pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Sedangkan pendidikan non formal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 yang menyebutkan bahwa pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan, pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik (anak) dengan lingkungan yang dikelola melalui aktifitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia yang seutuhnya.

Aktifitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai peserta didik untuk meningkatkan ketrampilan motorik dan fungsional. Dengan kata lain, prinsip-prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan haruslah dapat memacu pada pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotorik. Sesuai dengan makna pendidikan jasmani yaitu pendidikan melalui aktifitas fisik, maka salah satu prioritas utama tujuan yang ingin dicapai dalam penjas adalah penguasaan ketrampilan motorik. Oleh sebab itu aktivitas yang diberikan hendaknya mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif dan kreatif, serta mampu menumbuhkan kembangkan potensi dan

motorik anak. Dengan demikian, selama anak mengikuti proses belajar penjas secara langsung akan dapat merangsang terpacunya suatu penguasaan ketrampilan motorik pada umumnya dan ketrampilan cabang olahraga tertentu pada khususnya. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik. Pada hakikatnya inti pendidikan jasmani adalah gerak. Dalam pengertian ini ada dua hal yang harus dipahami yaitu menjadikan gerak sebagai alat pendidikan dan menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi pesertadidik. Oleh karena itu tenaga kependidikan dituntut untuk membangkitkan gairah dan motivasi anak dalam bergerak. Karena bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik sekolah dasar, melainkan juga membentuk, membina dan mengembangkan anak. Sementara itu dari sisi lain aktivitas geraknya dapat meningkatkan kemampuan intelektual anak didik (Soemitro, 1992: 3).

Untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait antara lain faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di SD, materi yang diajarkan harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Ketidakesuaian materi dengan kurikulum yang ada dapat mempengaruhi ketidak optimalnya suatu tujuan pembelajaran. Dari kurikulum yang ada di SD terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan pada peserta didik salah satunya yaitu lompat jauh. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik. Istilah lompat digunakan untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (AgusMukholid, 2007:

150). Dalam pembelajaran lompat jauh di kelas V SD Negeri Banteng, peningkatan hasil belajar masih rendah, hal ini dapat diketahui dari hasil belajar siswa yang menunjukkan bahwa dari jumlah 24 siswa kelas V, hanya 8 siswa atau 33,3% yang mampu melakukan teknik gerakan lompat jauh dengan benar dan 16 siswa atau 66,7% belum dapat memahami dan mempraktikkan teknik gerakan lompat jauh dengan benar.

Hasil tersebut diperoleh dari tes yang meliputi tes Tanya jawab, dan tes praktik teknik gerakan lompat jauh yang dilakukan oleh siswa. Masih banyak siswa yang belum memahami teknik lompat jauh yang mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh yang ada di sekolah. Dan tidak hanya sebatas permasalahan tersebut yang menjadi kendala dalam pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Banteng, terdapat permasalahan yang mendasar dengan keterbatasan sarana prasarana seperti lapangan lompat jauh yang tidak dipunyai di SD Negeri Banteng yang membuat proses pembelajaran lompat jauh menjadi tidak efektif dan hasil belajar yang kurang.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti “peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan pos patahan pada siswa kelas v sd negeri banteng kecamatan tersono kabupaten batang tahun pelajaran 2012/2013”

Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan pos patahan pada siswa kelas v sd negeri banteng kecamatan tersono kabupaten batang tahun pelajaran 2012/2013”.

## METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V sebanyak 24 siswa yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan SD Negeri Banteng Kecamatan Tersono Kabupaten Batang. Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Arikunto (2010:3). Pelaksanaan PTK

terdapat 4 tahap di dalamnya, yaitu tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Sumber Data berasal dari siswa, data dokumentasi. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data hasil belajar siswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode tes, dan dokumentasi.

Dalam penelitian kali ini, Untuk mengetahui bagaimana efek suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan data analisis 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 selama proses pembelajaran lompat jauh melalui permainan pos patahan. Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktik pada setiap akhir putaran. Tes praktik yang dinilai meliputi tiga aspek yaitu: afektif, kognitif dan psikomotor. Dalam kegiatan pengamatan tes praktik, digunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan ketuntasan belajar dan rata-rata kelas yang disajikan dalam bentuk persentase dan angka.

Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum \text{Siswayangtuntasbelajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Dan rumus untuk menghitung nilai rata-rata adalah sebagai berikut :

$$\chi = \frac{\sum \text{semuanilaisiswa}}{\sum \text{siswa}}$$

Keterangan : P = ketuntasan belajar  
 $\chi$  = nilai rata-rata kelas

Penghitungan dengan menggunakan rumus di atas harus sesuai dan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa kelas V di SD Negeri Banteng yang dikelompokkan dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut :

**Tabel 3.2.** Kriteria Ketuntasan Belajar

Kriteria ketuntasan	Klasifikasi
$\geq 75$	Tuntas
$< 75$	Tidak tuntas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pembelajaran lompat jauh melalui permainan pos patahan pada siswa kelas V SD Negeri Banteng Kecamatan Tersono Kabupaten Batang . Hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh melalui permainan pos patahan pada siswa kelas V SD Negeri Banteng Kecamatan Tersono Kabupaten Batang dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel dan diagram sebagai berikut.

**Tabel 4.1.** Peningkatan hasil belajar lompat jauh

No	Pencapaian	Data Siklus I	Data Siklus 2
1	Rata-rata	78,33	83,19
2	Nilai terendah	67	72
3	Nilai tertinggi	90	97
4	Belum tuntas	25%	8,33%
5	Tuntas	75%	91,67%

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa dari hasil tes yang dilaksanakan pada tiap akhir siklus, diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklusnya, yaitu pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata 78,33 dengan kategori cukup dan ketuntasan belajar klasikal sebesar 75%, pada siklus 2 diperoleh nilai rata-rata 83,19 dengan kategori baik dan ketuntasan belajar klasikal sebesar 91,67%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh melalui permainan pos patahan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Banteng Kecamatan Tersono Kabupaten Batang. Simpulan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh melalui permainan pos patahan di kelas V SD Negeri Banteng Kabupaten Batang dan pembahasan yang disajikan pada bab IV dapat ditarik simpulan bahwa permainan pos patahan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dengan perolehan data hasil belajar siswa pada siklus I dengan nilai terendah 69,2, nilai tertinggi 88,5, rata-rata nilai 79 dengan kategori sedang, dan ketuntasan klasikal sebesar 75%. Pada pelaksanaan siklus II diperoleh data dengan nilai terendah 73, nilai tertinggi 92, rata-rata nilai 84 dengan kategori baik, dan ketuntasan klasikal sebesar 91,67%. Hasil belajar lompat jauh siswa sudah memenuhi indikator keberhasilan yaitu sekurang-kurangnya ketuntasan klasikal mencapai 85% dengan KKM Penjasorkes di kelas V SD Negeri Banteng Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013 adalah 75.

Dengan demikian maka *hipotesis tindakan* bahwa pembelajaran melalui permainan pos patahan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar lompat jauh di kelas V SD Negeri Banteng Kabupaten Batang telah terbukti kebenarannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharjono, Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. 2003. *Peningkatan Kualitas Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta : Yudhistira.

- Poerwanti, Endang dkk. 2008. *Asesmen Undang-undang nomor 20 Tahun 2003. Sistem Pembelajaran SD*. Jakarta: Dirjen Dikti Pendidikan Nasional
- Soemitro. 1992. *Permainan kecil*. Jakarta : Depdikbud.