

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PERMAINAN *JUMP BOX*****Ali Khafidin S** ✉

SD Negeri Yaman Sari 01 Kabupaten Tegal, JawaTengah, Indonesia

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014
Disetujui Juli 2015
Dipublikasikan Agustus
2015

Keywords:

*Results Learning; Long
Jump; Jump Games Box;*

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain jump box pada siswa kelas IV SD N Yamansari 01 Tahun Pelajaran 2013/2014. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Yamansari 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal dengan subyek penelitian kelas IV dengan jumlah 40 siswa terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi aktifitas siswa, lembar observasi aktifitas guru dan tes praktek. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan melalui hitungan rumus yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan permainan jump box berdampak positif hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 72,50% dengan nilai rata-rata 78, sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 92,50% dengan nilai rata-rata 81,67. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan jump box mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan hasil belajar, minat dan motivasi belajar.

Abstract

The aim in this study was to determine the learning outcome long jump squat style through play approach jump box on fourth grade students N Yamansari 01 2013/2014 academic year. This research is a classroom action research. This study consisted of two cycles. Each cycle consists of planning, action, observation and reflection. This research was conducted in the District 01 Elementary School Yamansari Lebaksiu Tegal with research subjects IV class with 40 students consisting of 21 male students and 19 female students. The research instrument used is the observation sheet student activity, teacher observation sheet activities and practice tests. Technique data analysis was done descriptively and through hitungan predetermined formula. The results showed that the learning outcomes long jump squat style by using a jump box game this looks positive impact on students' mastery learning outcomes that exceed a predetermined KKM is 75 has risen in the first cycle of learning completeness reached 72.50% with a mean value -rata 78, while in the second cycle learning completeness reached 92.50% with an average value of 81.67. It can be concluded that learning style long jump squat jump box game approach has a positive influence, which can improve learning outcomes, interest and motivation to learn.

© 2015 UniversitasNegeri Semarang

✉Alamatkorespondensi:

Desa Dukuhlo Rt 03 Rw 5 Lebaksiu Kabupaten Tegal, Indonesia.

E-mail: d.ale_99@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

SD Negeri Yamansari 01 adalah salah satu Sekolah Dasar di desa Yamansari Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal yang letaknya sangat strategis karena dekat dengan jalan raya. SD Negeri Yamansari 01 merupakan salah satu dari empat Sekolah Dasar yang berada di Desa Yamansari.

Dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, siswa di sekolah kami banyak mengalami kendala. Seperti peneliti mengamati saat mengajar lompat jauh gaya jongkok di Kelas IV SD Negeri Yamansari 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa dari 40 siswa yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan, baru 9 siswa (22,5%) yang sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) dan sisanya 31 siswa (77,5%) belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Ketidak tuntas pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tersebut terlihat pada aspek psikomotor siswa dalam teknik lompat jauh gaya jongkok antara lain sebagai berikut:

1. Pada sikap awalan
 - a. Tidak adanya percepatan saat lari
 - b. Irama langkah lari tidak beraturan menjelang tolakan
2. Pada sikap saat tolakan
 - a. Ketepatan tolakan siswa banyak yang tidak tepat pada papan tolakan.
 - b. Tolakan yang dilakukan tidak menggunakan kaki yang terkuat
3. Sikap saat melayang di udara
 - a. Tidak mengangkat kaki keatas kearah lompatan
 - b. Sikap badan di udara tidak membentuk sikap jongkok
4. Sikap saat pendaratan
 - a. Tidak mendarat dengan kedua kaki bersamaan menggunakan bagian tumit terlebih dahulu
 - b. Berat badan tidak dibawa kedepan

Berdasarkan Uraian latar belakang di atas, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD Negeri Yamansari 01 dengan judul " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Jump Box Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Yamansari 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal Tahun 2014." Dengan jumlah siswa 40 yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan di SD Negeri Yamansari 01 yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dari permasalahan diatas maka penting adanya penelitian tindakan khusus pembelajaran lompat jauh gaya jongkok untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes. Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

METODE

Subyek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Yamansari 01 tahun pelajaran 2013/2014, dengan jumlah siswa 40 siswa yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan

Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran dengan permainan jump box untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Yamansari 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2013/2014. Objek yang kedua adalah peningkatan pembelajaran Penjasorkes, dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai objek yang dipengaruhi untuk ditingkatkan

Penelitian tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SD Negeri Yamansari 01, yang beralamat di Jalan Yamansari Barat Desa Yamansari, Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. Pada Siswa Kelas IV Semester II tahun pelajaran 2013/2014

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Angket atau Kuesioner

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Suharsimi Arikunto, 2006 :151). Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk memperoleh respon atau tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan jump box. Angket diberikan setelah proses pembelajaran selesai.

2) Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Dokumentasi diperlukan untuk mengumpulkan data dengan cara membuat lembar penilaian siswa, foto dan video mengenai lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan permainan jump box yang dilakukan siswa kelas IV SD Negeri Yamansari 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014.

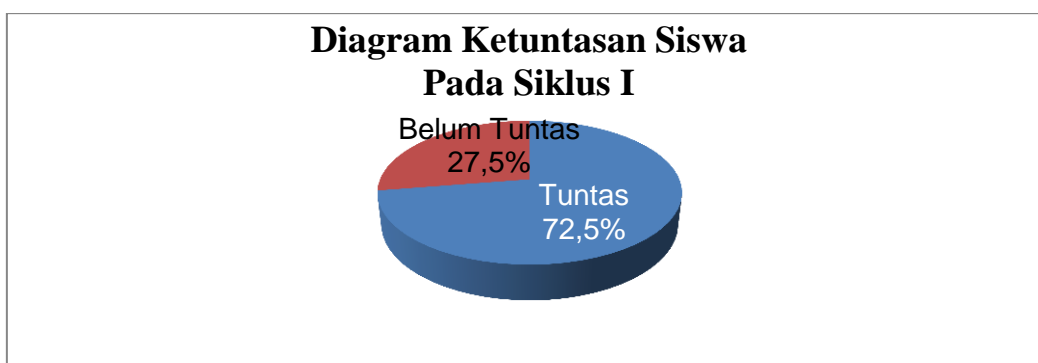
3) Observasi

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observasi dilaksanakan saat kegiatan pembelajaran berlangsung dan dicatat dalam lembar observasi sebagai data yang dikumpulkan dapat berupa data kuantitatif hasil tes praktik dan data kualitatif yang menggambarkan keaktifan siswa

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa 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 serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan jump box.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Presentase ketuntasan siswa pada siklus I adalah sebagai berikut, siswa yang tuntas 29 (72,5%) dan siswa yang belum tuntas 11 (27,5%) pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Diagram ketuntasan siswa pada siklus I

Berdasarkan data di atas 27,5% dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan prosentase hasil belajar yang mencapai ketuntasan adalah 72,5%, hal tersebut menunjukkan bahwa target ketuntasan belajar belum tercapai, karena yang diinginkan peneliti

adalah +85% dari jumlah siswa harus mencapai ketuntasan

Pada Gambar 2. Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus II adalah sebagai berikut Siswa yang tuntas 37 (92,5%) dan Siswa yang belum tuntas 3 (7,5%).



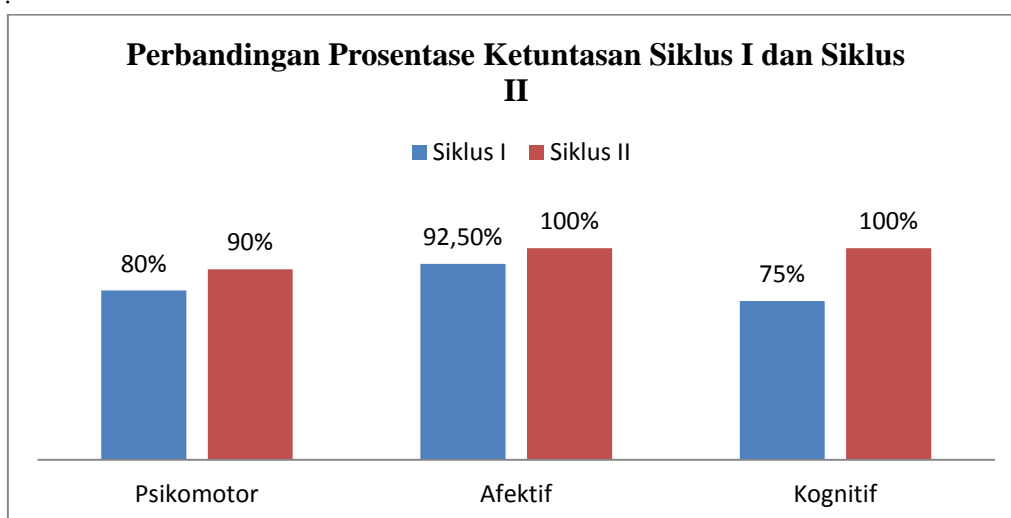
Gambar 2. Diagram Ketuntasan Siswa Pada Siklus II

Berdasarkan data di atas 7,5% dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan prosentase hasil belajar yang mencapai ketuntasan adalah 92,5%, hal tersebut menunjukkan bahwa target ketuntasan belajar sudah tercapai (KKM telah tercapai). karena yang diinginkan peneliti adalah +85% dari jumlah siswa harus mencapai ketuntasan

Peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh 40 siswa kelas IV SD Negeri Yamansari 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal, ada tiga aspek yang dinilai yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Pada Tabel 1. Dan Gambar 3. ketiga aspek tersebut dapat diperoleh prosentase nilai akhir sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Prosentase ketuntasan Siklus I dan Siklus II

No	Jenis penilaian	Rata-rata skor		Prosentase Ketuntasan siklus I	Prosentase Ketuntasan siklus II
		Siklus I	Siklus II		
1	Psikomotor	75	80	80 %	90 %
2	Afektif	82	84	92,5 %	100 %
3	Kognitif	77	81	75 %	100 %



Gambar 3. Perbandingan Prosentase Ketuntasan Siklus I dan Siklus II

Pada siklus I hasil belajar siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut: nilai tertinggi 84 sedangkan nilai terendah 71 dan nilai rata-rata 77. Siswa yang telah mencapai KKM adalah 29 siswa dan yang belum tuntas adalah 11 siswa sehingga keberhasilan pada siklus I adalah 72,50% dan yang belum tuntas adalah 27,50%. Sedangkan hasil belajar siswa pada siklus II adalah sebagai berikut: nilai tertinggi 91, sedangkan nilai terendah 73, dan nilai rata-rata 81. Siswa yang telah mencapai KKM adalah 37 siswa dan yang di bawah KKM adalah 3 siswa, sehingga keberhasilan pada siklus II adalah 92,50% dan siswa yang belum tuntas 7,50%. Dari siklus I yang prosentase ketuntasannya hanya 72,50% menjadi 92,50% berarti ketuntasan hasil belajar siswa mengalami kenaikan sebesar 20%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pembelajaran telah berhasil karena siswa yang tuntas telah melebihi 85,00% dari jumlah siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan nilai-nilai dari siklus I dan siklus II dapat disimpulkan untuk siklus I pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar 85,00% dari jumlah siswa keseluruhan baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotor. Pada siklus I pembelajaran sudah berjalan dengan baik, anak sudah antusias dalam pembelajaran akan tetapi siswa masih belum begitu paham tentang metode pembelajaran yang diterapkan. Sedangkan pada siklus II nilai pembelajaran lebih meningkat karena adanya perbaikan dalam pembelajaran dan pemberian materi sehingga siswa mampu mencapai KKM lebih dari 85,00% dari jumlah keseluruhan siswa dan dinyatakan tuntas baik nilai kognitif, afektif, dan psikomotor.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, dkk. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Arikunto, dkk. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Buku Panduan penulisan skripsi fakultas ilmu keolahragaan. 2013. Universitas Negeri Semarang.
- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Dikpora Pemkab Tegal. 2010. Silabus Penjasorkes, kelas IV Semester 1 dan 2, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Tegal.
- Djumidar. 2007. Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- H.J.S. Husdarta. 2009. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Pontjopoetro, Soetoto. 2008. Permainan Anak Tradisional dan Aktifitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Purwaningsih, Puji. 2012. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penggunaan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sibekek Kec. Bawang Kab. Batang. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Satriawan, Anggit. 2013. Pembelajaran Dribbling Dalam Sepak Bola Melalui Media Bermain Gobak Sodor Bagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Kambangan 03 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. Skripsi S-1. UNNES.
- Subagiyo. 2008. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas VI. Jakarta: Erlangga.
- <http://ichaledutech.blogspot.com/pengertian-belajarpengertian.html>. (diakses tanggal 10 maret 2014).