

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MEDIA BANKAS PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 01 KEBOJONGAN KEC.COMAL KAB. PEMALANG TAHUN
AJARAN 2013 / 2014****Diki Meidhoni** ✉, Agus Widodo SuroptoJurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2014

Disetujui Oktober 2015

Dipublikasikan

November 2015

*Keywords:**learning outcomes long
jump; Media Bankas***Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh dengan permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas pada siswa. Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 01 Kebojongan yang berjumlah 18 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas pada pembelajaran dapat meningkat. Pada kondisi awal menunjukkan hasil belajar 44,44% (8 siswa yang tuntas), pada siklus 1 menunjukkan hasil belajar 61,11% (11 siswa yang tuntas) yang artinya sudah ada peningkatan dari kondisi awal tetapi belum mencapai persentase target yang diharapkan, sedangkan pada siklus 2 hasil belajar menunjukkan peningkatan 83,33% (15 siswa yang tuntas) yang artinya sudah mencapai persentase target yang diharapkan. Simpulan dari hasil penelitian ini adalah permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 01 Kebojongan Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2013/2014.

Abstract

The purpose of this study to determine the improvement of learning outcomes with the game long jump long jump squat style through media used tires on students. This research method uses Classroom Action Research (CAR). Subjects were fifth grade students of SD Negeri 01 Kebojongan which amounts to 18 students. The results showed that the long jump squat force through media used tires can increase learning. In the initial conditions show learning results 44.44% (8 students who completed), at cycle 1 shows the results of study 61.11% (11 students who completed) which means it has no increase from the initial condition but has not reached the expected target percentage, while in cycle 2 study results showed an increase of 83.33% (15 students who completed) which means it has reached the expected target percentage. Conclusions from this research is the long jump squat style game through media used tires can improve learning outcomes long jump at the fifth grade students of SD Negeri 01 Kebojongan District of Comal Pemalang Academic Year 2013/2014

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: d.meidhoni@yahoo.com

PENDAHULUAN

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga terpilih, sebagaimana tercantum dalam struktur kurikulum yang berlaku. Lompat jauh merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib di ajarkan pada siswa Sekolah Dasar, karena atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

Permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Dasar. Misalnya pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan permainan lempar sasaran, pembelajaran lari dengan menggunakan permainan memindahkan bola, lompat dengan menggunakan permainan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media ban bekas dan lain sebagainya. Melalui permainan dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani, maka siswa akan memperoleh suasana atau hal baru.

Pembelajaran atletik pada umumnya pembelajaran yang kurang adanya unsur permainan di dalamnya, keadaan semacam ini dapat menimbulkan suatu kejenuhan dalam diri anak atau siswa. Melalui penerapan metode permainan dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru. Dengan metode permainan tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetensi melalui permainan tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan media ban bekas karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana kelas yang santai daripada yang serius. Untuk membuktikan apakah permainan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media ban bekas dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh,

maka perlu dibuktikan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Berdasarkan silabus dan kurikulum yang ada pada tempat penelitian ini cabang olahraga atletik yang diajarkan untuk nomor lompat yaitu lompat jauh. Pembelajaran atletik di SD Negeri 01 Kebojongan kecamatan Comal kabupaten Pemalang belum maksimal, pada umumnya siswa tidak menyukai pembelajaran atletik, karena materi yang diajarkan menurut siswa tidak menarik, membosankan dan sangat melelahkan. Dari pembelajaran yang sebenarnya ini membuat siswa sering kali mengeluh capek, dan banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran, sehingga kemampuan lompat jauh masih rendah. Dari hasil tes lompat jauh hasil belajar yang dimiliki siswa hanya 8 siswa atau 44.44 % dari 18 siswa yang nilainya di atas KKM (KKM mapel penjas di SD Negeri 01 Kebojongan kecamatan Comal kabupaten Pemalang adalah 75).

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri 01 Kebojongan kecamatan Comal kabupaten Pemalang sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar lompat jauh di SD Negeri 01 Kebojongan kecamatan Comal kabupaten Pemalang dengan penerapan pembelajaran melalui permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas 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 jauh gaya jongkok melalui media ban bekas siswa akan lebih aktif, termotivasi dan menambah keberanian dalam melakukan lompat jauh.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 01 Kebojongan Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang

Tahun Ajaran 2013/2014 yang berjumlah 18 siswa yang terdiri atas 9 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Kelas V merupakan kelas yang mempunyai perilaku dan kedisiplinan yang relatif lebih baik dari kelas lain. Namun demikian hasil belajar pendidikan jasmani, ternyata masih dibawah KKM. Selain itu kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran karena materi yang diajarkan menurut siswa tidak menarik, membosankan dan sangat melelahkan. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh dengan permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas. Waktu penelitian berlangsung pada tanggal 27 Maret dan 03 April 2014. Lokasi penelitian dilaksanakan di halaman SD Negeri 01 Kebojongan kecamatan Comal kabupaten Pematang. Instrumen yang digunakan tes pengamatan dan observasi.

HASIL PENELITIAN

Secara umum, sistematika Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Ban Bekas Pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Kebojongan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Ajaran 2013/2014, terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu persiapan peneliti sebelum pembelajaran, kemudian kegiatan pendahuluan yang mencakup berdo'a, presensi, apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa, dan pemanasan. Dilanjutkan kegiatan inti mencakup eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Yang terakhir adalah kegiatan penutup yang mencakup pendinginan, refleksi, evaluasi, apersepsi, serta tindak lanjut.

Kemudian masuk ke dalam kegiatan inti, peneliti menjelaskan materi lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas sesuai dengan rencana pelaksanaan permainan yang telah dibuat. Setelah memberikan penjelasan, kemudian peneliti meminta siswa untuk mempraktekkan materi yang telah diberikan. Setelah kegiatan inti selesai dilaksanakan,

kegiatan akhir adalah memberikan evaluasi kegiatan belajar mengajar dengan berdasar pada data observasi yang telah diperoleh oleh peneliti. Adapun kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati sehingga diperbaiki pada siklus berikutnya.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Rata-rata Hasil Belajar dari Pra-siklus sampai Siklus II.

Rata – Rata Hasil Belajar Siswa			
Pra-siklus	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
66,44	72,67	77,44	11,00

Sumber : Hasil penelitian 2014

Berdasarkan tabel perbandingan di atas bahwa pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD SD Negeri 01 Kebojongan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang mengalami peningkatan dari pra-siklus 66,44 naik ke siklus I 72,67 dan pada siklus II naik menjadi 77,44, dengan permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas pada pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar

Penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas dapat meningkatkan antusias siswa, keaktifan gerak siswa, senang/kegembiraan siswa, dan penguasaan ketrampilan siswa sehingga tujuan pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal dalam hal penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran.

Pembahasan hasil penelitian, kondisi awal atau pra siklus ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 01 Kebojongan Kecamatan Comal Kabupaten Pematang tahun ajaran 2013/2014 yang memiliki kategori baik sekali (tuntas) 11,11% sebanyak 2 siswa, baik (tuntas) 16,67 % sebanyak 3 siswa, cukup sekali (tuntas) 11,11% sebanyak 2 siswa, cukup (tuntas) 5,56% sebanyak 1 anak, kurang (tidak tuntas) 5,56% sebanyak 1 anak dan kategori kurang sekali (tidak tuntas) 50% sebanyak 9 siswa. Hasil belajar pra siklus materi lompat jauh yang menjadi rumusan masalah penelitian, dengan lompat jauh gaya

jongkok melalui media ban bekas peneliti mengharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 01 Kebojongan.

Pada siklus I yang memiliki kategori baik sekali (tuntas) 16,67% sebanyak 3 siswa, kategori baik (tuntas) 16,67% sebanyak 3 siswa, kategori cukup sekali (tuntas) 11,11% sebanyak 2 siswa, kategori cukup (tuntas) 16,67% sebanyak 3 siswa, dan kategori kurang sekali (tidak tuntas) 38,89% sebanyak 7 siswa. Setelah adanya penerapan metode permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas 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 baik sekali (tuntas) 16,67% sebanyak 3 siswa, kategori baik (tuntas) 16,67% sebanyak 3 siswa, kategori cukup sekali (tuntas) 11,11% sebanyak 2 siswa, kategori cukup (tuntas) sebanyak 38,89% sebanyak 7 siswa dan kategori kurang sekali (tidak tuntas) 16,67% sebanyak 3 siswa.

Berdasarkan hasil belajar siswa dari siklus I sampai dengan siklus II terdapat adanya pengaruh yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa sangat antusias dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas. Dalam permainan yang diberikan cukup menarik sehingga tidak membosankan, tidak terlalu kesulitan dalam belajar teknik lompat jauh gaya jongkok, siswa tidak merasa kesulitan dalam mengikuti permainan dan penyampaian materi cukup baik serta jelas dan suasana kelas menjadi lebih menyenangkan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban bekas memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 01 Kebojongan Kecamatan Comal Kabupaten Pemasang Tahun Ajaran 2013/2014 yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu Siklus I 61,11% dengan rata-rata nilai 72,67 dan Siklus II 83,33% dengan rata-rata nilai 77,67. Dalam penelitian ini rata-rata kemampuan siswa pada saat Siklus II dalam pembelajaran lompat jauh meningkat sebesar 11,00 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
- Harsyo, Dwi Hartanto, 2013, Meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat katak pada siswa kelas V sd negeri 01 Rembun kec. Siwalan kab. Pekalongan tahun ajaran 2012/2013 skripsi UNNES
- FIK, 2014, Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Semarang : Universitas Negeri Semarang
- 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
- Siti Safariatun. 2008. Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta : Universitas Terbuka
- Tim abdi guru. 2007. Penjas Orkes 2006. Jakarta : Erlangga
- Tamat, Tisnowati dan Moekarto Mirman. 2001. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Universitas Terbuka
- Erlangga, Tony. n.d. Rangkuman Pengetahuan Penjas-Orkes. Solo : Bringin 55
- Bahagia, Yoyo. 2005. Pembelajaran Atletik. Direktorat Pendidikan Luar Biasa : Departemen Pendidikan Nasional