



PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI BAN BEKAS BOLA PLASTIK

Irna Istiyana*, Prpto Nugroho, Mohamad Annas.

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

Info n

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2012

Disetujui Oktober 2012

Dipublikasikan Januari 2013

Keywords:

Increase in / improve

learning outcomes

long jump squat style

old tires

plastic balls.

Abstrak

Penelitian ini adalah PTK yang dilaksanakan dalam dua siklus. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Cokro Kecamatan Blado Kabupaten Batang. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Cokro Kecamatan Blado Tahun Pelajaran 2011/2012 berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki – laki dan 4 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data adalah tes praktik, dan observasi. Analisis data adalah deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase. Nilai rata – rata hasil tes dari 20 siswa yang dilakukan pada siklus I adalah 69,25 sedangkan siklus II adalah 74,05. Terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II yaitu siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa dengan prosentase 65 % sedangkan pada siklus II siswa yang tuntas 19 siswa dengan jumlah persentase 95%. Kesimpulannya adalah penggunaan media bankasbotik meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan dapat membantu guru dalam pembelajaran sehingga efektif untuk diterapkan. Hasil penelitian yang diperoleh, saran yang diberikan peneliti adalah: 1) media ban bekas dan bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sehingga guru PJOK dapat menggunakan media tersebut, 2) hendaknya dalam pembelajaran PJOK hendaknya guru lebih sering menggunakan alat peraga dan selalu berinovasi sehingga merangsang siswa untuk menyukai materi yang diajarkan dalam pembelajaran.

Abstract

This research is a classroom action research conducted in two cycles. This study was conducted at Cokro Elementary School District Blado Batang. The subjects used in this study were students of class V Cokro Elementary School District Blado academic year 2011/2012 amounted to 20 students consisting of 16 male students - male and 4 female students. Analysis of the data used in descriptive analysis is by using percentages. Value - average test results of 20 students who performed in the first cycle was 69.25, while in the second cycle was 74.05. There is a significant increase from siklus I and II cycle that students who pass as many as 13 students with a percentage of 65%, while in the second cycle students who pass the 19 students with a total percentage of 95%. From the results obtained, the advice that can be given researchers are: 1) The media used tires and plastic ball can improve learning outcomes long jump squat style so teachers of PE use the media, 2) should be in the learning of PE teachers should more often use the media and always innovating so as to stimulate students to love the material taught in the lesson.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani, fisik, permainan dan olah raga terpilih yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar kelas V ada beberapa kendala materi yang sering dialami oleh siswa SD Negeri Cokro Tahun Pelajaran 2011/2012, salah satunya adalah materi atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok. Bagi siswa, lompat jauh gaya jongkok adalah materi yang menjemukan dan kurang diminati terutama bagi siswa putri sehingga sangat mempengaruhi hasil atau prestasi belajar siswa.

Berdasar latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah penggunaan media/alat bantu ban bekas dan bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Cokro ?”.

Adapun tujuan yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

-Tujuan Umum untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

-Tujuan Khusus untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan media Ban bekas dan Bola Plastik.

Untuk menghindari penafsiran makna yang berbeda terhadap judul dan rumusan masalah oleh para pembaca diperlukan penegasan istilah. Istilah – istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Peningkatan

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, peningkatan berarti proses, cara, perbuatan meningkatkan (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008:1712). Dalam penelitiann ini, indikator adanya peningkatan adalah adanya perubahan menjadi lebih baik antara kondisi awal dan kondisi akhir yaitu Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok .

- Hasil Belajar

Belajar merupakan suatu aktivitas mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan

lingkungan, yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap (Darsono, 2000:4). Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

-Lompat jauh

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Widya, 2004: 65). Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik.

-Gaya Jongkok

Gaya Jongkok adalah salah satu macam gaya dalam lompat jauh dengan posisi saat melayang di udara bersikap jongkok. Gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan dibandingkan dengan gaya yang lainnya. (Farida, 2010:12)Yang dimaksud gaya jongkok dalam penelitian ini adalah gaya dalam lompat jauh.

- Ban bekas

Menurut kamus besar bahasa Indonesia Ban adalah lingkaran dari karet yang dipasang melingkar pada roda (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008:130) Bekas adalah sesuatu yang tidak pernah di pakai (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008:218). Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan ban bekas adalah ban luar sepeda motor yang sudah tidak layak pakai atau tidak dapat digunakan lagi.

-Bola plastik

Menurut kamus besar bahasa Indonesia bola adalah barang bulat yang terbuat dari karet atau lainnya untuk bermain-main(Pusat Bahasa Depdiknas, 2008:218). Plastik adalah kumpulan zat organik yang stabil pada suhu biasa tetapi dapat diubah bentuk (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008:1146) Dalam penelitian ini, yang dinamakan dengan bola plastik adalah bola berbentuk bulat yang terbuat dari plastik dan lazim digunakan oleh anak – anak untuk bermain.

-Siswa

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, siswa adalah subjek yang belajar pada satuan pendidikan tertentu (Pusat Bahasa Depdiknas, 2008:1477). Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Cokro.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Desain penelitian tindakan menurut Jean Moniff (1992: 12) dalam Mahardika (2008: 56) terdiri dari beberapa bentuk desain yang disusun oleh para ahli. Desain dasar peneliti-

tian tindakan oleh Lewin, dimana dia menggambarkan langkah-langkah tindakan seperti sebuah spiral. Setiap siklus memiliki empat tahap yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, pengamatan / Observasi dan refleksi.

-Objek Penelitian

Sumber – sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah Siswa yaitu untuk mendapat data tentang lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan Pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Cokro Tahun Pelajaran 2011/2012.

- Subyek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dilibatkan sebagai sasaran penelitian (Hermawan Pamot, 2011:5). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Cokro Tahun Pelajaran 2011/2012 sebanyak 20 siswa, yang terdiri dari 16 siswa laki – laki dan 4 siswa perempuan.

-Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dari bulan Maret sampai dengan Juni 2012. Pembelajaran siklus I dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2012, sedangkan siklus II dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2012.

- Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di SD Negeri Cokro Kecamatan Blado Kabupaten Batang yang beralamat di Jl. Raya Blado – kalipancur Kecamatan Blado Kabupaten Batang. Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas V (Lima) SD Negeri Cokro yang berjumlah 20 siswa.

- Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran berupa ban bekas dan bola plastik.

- instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

-Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing – masing RPP berisi tentang kompetensi dasar, materi pembelajaran, metode pembelajaran, sumber belajar, dan penilaian sumber belajar.

-Lembar Pengamatan Tes Praktik

Instrumen ini berupa lembar pengamatan individual untuk menilai praktik siswa dalam

melakukan lompat jauh gaya jongkok. Rubrik penilaian disesuaikan dengan komponen – komponen teknik yang harus dilakukan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

- Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa

Instrumen ini berupa lembar pengamatan klasikal untuk mengetahui persentase keaktifan siswa selama proses pembelajaran.

Analisis data

Data yang terkumpul, setelah dikelompokkan dianalisis untuk mencapai tujuan penelitian. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif dengan menggunakan prosentase. Deskripsi komparatif adalah analisis dengan cara membandingkan data dari kondisi awal dengan kondisi akhir. Dalam penelitian ini peneliti akan menganalisis data dengan membandingkan data yang diperoleh dari kondisi awal, siklus I dan siklus II.

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu bentuk Penelitian Tindakan Kelas yang memiliki karakteristik antara lain: 1) Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan oleh guru sendiri, 2) Berangkat dari permasalahan praktik faktual, 3) Adanya tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk memperbaiki proses pembelajaran di kelas yang bersangkutan (Kasbolah, 1999 : 22).

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Masing – masing siklus dilaksanakan dengan menggunakan tahapan – tahapan sebagai berikut :

-Perencanaan Tindakan

- Pelaksanaan Tindakan

- Observasi

- Analisis Refleksi

Hasil tes yang dilakukan pada awal maupun akhir pembelajaran dalam siklus I adalah sebagai berikut :

-Jumlah nilai yang dicapai siswa dalam satu kelas sama dengan 1.385

-Banyak siswa yang mengikuti tes 20 orang.

- Nilai rata-rata kelas adalah = Jumlah nilai semua siswa satu kelas

Jadi nilai rata-rata kelas siklus I adalah 69,25,Sedangkan hasil tes pada siklus II pada awal maupun akhir pembelajaran dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

- Jumlah nilai yang dicapai siswa dalam satu kelas sama dengan 1.486

- Banyak siswa yang mengikuti tes 20 orang.

- Nilai rata-rata kelas adalah = Jumlah nilai semua siswa satu kelas

Jadi nilai rata-rata kelas tes siklus II ada-

lah 74,28

Sesuai dengan hasil pada siklus I dan siklus II dapat diperoleh data hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri Cokro Kecamatan Blado Kabupaten Batang pada materi lompat jauh gaya jongkok adalah sesuai dengan tabel perbandingan dibawah ini:

Dari data perbandingan hasil belajar diatas, maka ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Cokro Kecamatan Blado juga mengalami peningkatan. Data ketuntasan hasil belajar menunjukkan tingkat keberhasilan belajar diukur meliputi tiga komponen, yaitu: a) komponen psikomotor (gerak) mempunyai bobot 50%, b) komponen kognitif (pengetahuan) mempunyai bobot 30%, c) komponen afektif (sikap) mempunyai bobot 20%. Dalam penelitian ini ke-tiga komponen ketuntasan hasil belajar di atas diambil pada saat siswa melakukan tugas gerak siklus I dan II.

Ketuntasan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada SD Negeri Cokro Kelas V (lima) Tahun pelajaran 2011/2012 menggunakan KKM nilai 68. Dengan demikian keberhasilan atau ketuntasan hasil belajar pada tiap siklus dapat dicapai apabila siswa mampu mendapatkan hasil belajar di atas nilai 68. Berikut ini adalah tabel ketuntasan hasil belajar yang diperoleh oleh siswa:

Dari 7 siswa yang dikategorikan tidak tuntas terjadi karena kurang pemahaman siswa dalam melihat maupun mendengarkan penjelasan guru. Sedangkan, pada siklus II dari jumlah 20 siswa yang dikategorikan tuntas sebanyak 19 siswa dan yang dikategorikan tidak tuntas ada 1 siswa. Siswa yang tidak tuntas pada siklus II terjadi karena siswa tersebut pada saat penilaian kondisi badannya kurang sehat sehingga mempengaruhi penilaian pada aspek afektif dan psikomotorik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media Ban bekas dan bola plastik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat membantu guru dalam pembelajaran. Selain itu ketuntasan belajar dengan prosentase yang cukup tinggi membuktikan bahwa penggunaan media bantu Ban bekas dan Bola Plastik khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sangat efektif untuk diterapkan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

- Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri Cokro Kecamatan Blado Kabupaten Batang dapat disimpulkan bahwa media atau alat bantu ban bekas bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar pada materi lompat jauh gaya jongkok.

-Media atau alat bantu ban bekas bola plastik sudah dapat digunakan bagi siswa kelas V SD Negeri Cokro Kecamatan Blado. Hal itu berdasarkan hasil analisis data pada siklus I Hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Cokro adalah 69,25 sedangkan pada siklus II hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Cokro adalah 74,28 sehingga ada peningkatan dalam setiap siklusnya.

- Penggunaan Ban bekas dan bola plastik dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Disarankan Agar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat diterima dengan mudah dan cepat sebaiknya guru menggunakan media Ban bekas dan Bola Plastik sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

-Hendaknya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan hendaknya guru lebih sering menggunakan alat peraga/media sehingga dapat merangsang siswa untuk menyukai materi yang diajarkan dan dapat mengaktifkan siswa dalam pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Adang Suherman. 2000. Dasar – dasar Penjas. Jakarta : Depdiknas.
- Carr Gerry A. 2003. Atletik untuk Sekolah. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas. 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka..
- Farida Mulyaningsih dkk.2010. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD kelas IV. Jakarta : Pusat perbukuan Kemendiknas.
- Farida Mulyaningsih dkk.2010. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD kelas V. Jakarta : Pusat perbukuan Kemendiknas.
- Max Darsono, dkk. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Semarang: IKIP Semarang Press
- Mc Mane Fred. 2008. “ Dasar-Dasar Atletik “. Bandung: Percetakan Angkasa.
- Rusli Lutan, dkk. 2000. Penelitian penjas. Jakarta : Depdiknas.