



HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI POLA BERMAIN MENGUNAKAN SIMPAI SISWA KELAS V SD

Angga Laksana Putra, Endang Sri Hanani, Anirotul Qoriah.

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2012

Disetujui November 2012

Dipublikasikan Januari 2013

Keywords:

**long jump, games using
hoops, action research**

Abstrak

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa. Sekolah Dasar. Namun dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal. guru perlu merencanakan suatu model pembelajaran yang menarik bagi siswa dan dapat mengembangkan potensi siswa. Salah satunya permainan lompat jauh menggunakan simpai. Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas. Pelaksanaan penelitian ini tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil belajar yang dinilai adalah aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hasil penelitian dari siklus I ke Siklus II belajar kognitif 77,46, afektif 82,29 dan psikomotor 78,73. Hasil ini sudah mencapai batas minimal ketuntasan yaitu 70. Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan lompat jauh menggunakan simpai dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Abstract

The students of elementary school at SD N Tambak Aji 04 has barriers to join sport activity, especially on the subject of learning sprint. Students tend to be more passive in teaching physical education. The result of this problem is limited movement of the student. Hence the need for modifications in the learning process. The method of research is developing. The procedures of product development includes needs analysis, develop initial product, the evaluation by experts, the first product revision, field tests, revision of the final product, the final fortress game model for learning sprinting on fifth grade elementary school students. The data was collected using field observations and questionnaires were obtained from expert evaluation. The data analysis technique used is descriptive percentages. From the test results obtained by the expert evaluation data, expert Penjasorkes 87.5% (good), a lesson I 81.3% (good), a learning II 97.3% (very good). Moderate data from small-scale trials psychomotor aspects of 82.5% (good), cognitive 90.5% (very good), affective 92.5% (very good) and the large-scale trials psychomotor aspects 90% (good), Cognitive 91.9% (very good), affective 89.5% (good). From these results it can be concluded fortress game model for learning sprint worth using. With the development of effective penjasorkes learning outcomes of fifth grade at SD N tambak aji 04.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006:45). Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar. Aip Syaifuddin (1992:90) menyatakan 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.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis selama ini pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pamongan 2 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak menunjukkan bahwa guru dalam menerapkan metode pembelajaran lompat jauh sifatnya masih monoton di mana siswa dalam pembelajaran hanya diberikan kesempatan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian. Kondisi ini tentunya kurang dapat mendorong siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok secara optimal. sehingga akan berdampak pada pencapaian hasil belajar siswa yang kurang optimal pula.

Salah satu bentuk model pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar

lompat jauh gaya jongkok siswa adalah melalui pola bermain menggunakan alat bantu Simpai (Hulahop). Adapun yang membedakannya adalah dalam pembelajaran lompat jauh melalui bermain menggunakan simpai siswa dalam melakukan lompatan dilakukan pada simpai yang disusun berbaris dengan jarak yang semakin jauh dengan tujuan siswa dapat merasa senang dan termotivasi saat mengikuti pembelajaran. Di dalam alat simpai ada sasaran lompatan yaitu lingkaran di dalam simpai yang membuat anak akan terbiasa pada saat mendarat untuk tidak jatuh karena keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. selain itu permainan ini telah sesuai dengan teknik dasar lompat jauh yaitu adanya awalan, tolakan, melayang dan menda-

rat. Dengan pola permainan ini diharapkan dapat mengembangkan kemampuan siswa secara optimal sehingga kegiatan pembelajaran dapat mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu: "Bagaimana hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pola bermain menggunakan alat simpai pada siswa kelas V SD Negeri Pamongan 2 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak tahun ajaran 2012/2013? "

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pola bermain menggunakan alat simpai pada siswa kelas V SD Negeri Pamongan 2 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak tahun ajaran 2012/2013.

Pemilihan metode pembelajaran yang tepat akan sangat menentukan minat dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Melalui penggunaan metode pembelajaran yang tepat diharapkan siswa tidak hanya dapat pengetahuan, namun juga memiliki kesan yang mendalam tentang materi pelajaran, sehingga dapat mendorong siswa untuk mengimplementasikan konsep nilai-nilai mata pelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

Kurang optimalnya pelaksanaan pembelajaran yang disebabkan karena siswa kurang menguasai gerak dasar, dapat di atasi dengan berbagai upaya yang salah satunya adalah menggunakan metode dan media pembelajaran yang menarik agar siswa terdorong untuk melakukan aktivitas belajar secara optimal. Dalam hal ini usaha yang dilakukan guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Pamongan 2 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak adalah dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pola bermain menggunakan simpai. Diharapkan dengan pembelajaran yang menggunakan pola bermain menggunakan simpai tersebut dapat menarik perhatian siswa untuk mengikuti pembelajaran yang pada akhirnya hasil belajar yang dicapai siswa dapat optimal.

Kurang optimalnya pelaksanaan pembelajaran yang disebabkan karena siswa kurang menguasai gerak dasar, dapat di atasi dengan berbagai upaya yang salah satunya adalah menggunakan metode dan media pembelajaran yang menarik agar siswa terdorong untuk melakukan aktivitas belajar secara optimal. Dalam hal ini usaha yang dilakukan guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Pamongan 2 Kecamatan

Guntur Kabupaten Demak adalah dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pola bermain menggunakan simpai. Diharapkan dengan pembelajaran yang menggunakan pola bermain menggunakan simpai tersebut dapat menarik perhatian siswa untuk mengikuti pembelajaran yang pada akhirnya hasil belajar yang dicapai siswa dapat optimal.

Lompat jauh merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa SD. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hand style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara (Aip Syarifuddin, 1992:93).

Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari unsur-unsur: awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Keempat unsur ini, merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dengan demikian dapat difahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh : kecepatan lari awal, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak, maupun orang dewasa. Mulai bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kajian kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya keseimbangan mental, kecepatan proses berfikir, daya konsentrasi, keakraban pergaulan kepemimpinan dan masih banyak lagi.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pola bermain menggunakan simpai merupakan salah satu bentuk kegiatan pembelajaran yang secara kreatif disusun dan direncanakan oleh guru agar kegiatan pembelajaran tersebut dapat menumbuhkan motivasi siswa saat

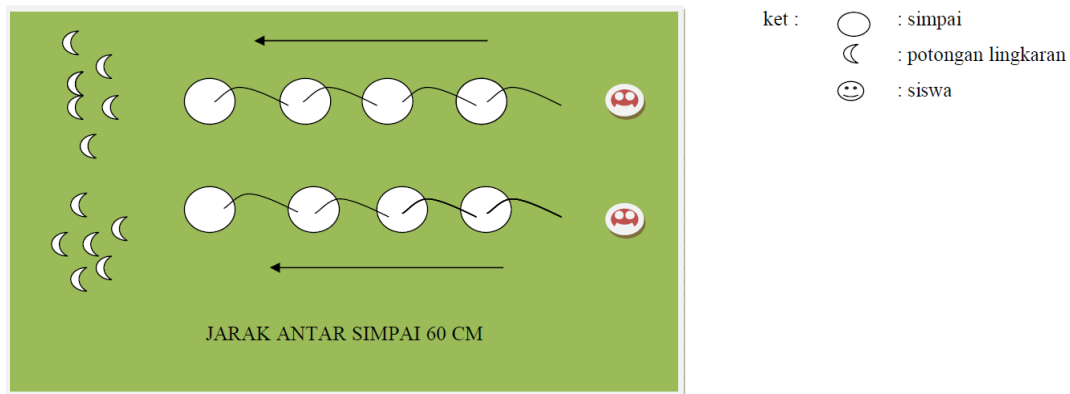
mengikuti pembelajaran karena dengan bentuk pembelajaran permainan siswa akan tertarik dan termotivasi saat belajar karena kegiatan bermain merupakan salah satu bentuk kegiatan yang paling disukai siswa. Permainan lompat jauh menggunakan simpai ini telah sesuai dengan teknik dasar lompat jauh yaitu adanya awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Sehingga tanpa disadari saat melakukan permainan ini mereka telah melakukan pembelajaran teknik dasar lompat jauh.

Hal ini diharapkan mendorong siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok secara optimal. Selain itu di dalam alat simpai ada sasaran lompatan yaitu lingkaran di dalam simpai yang membuat anak akan terbiasa pada saat mendarat untuk tidak jatuh karena hal yang penting disaat mendarat banyak siswa ketika mendarat tidak memperhatikan posisi badan dan pandangan mata yang selalu tertuju pada kondisi pendaratan artinya siswa harus semampu mungkin meraih gerakan pendaratan dengan ungkai yang benar-benar maksimal tungkai lurus ke depan. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Ketertarikan dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran memiliki andil besar dalam mendorong siswa untuk mengarahkan perbuatan belajar. Motivasi sebagai faktor pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu sangat besar pengaruhnya terhadap hasil belajar yang akan dicapai. Semakin tinggi motivasi siswa maka pembelajaran lompatan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa semakin baik. Sebaliknya semakin rendah motivasi siswa maka semakin rendah pula pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa tersebut.

Permainan ini mempunyai aturan siswa dibagi menjadi Dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Dua kelompok ini bersaing untuk mencapai tujuan dengan melompat menggunakan satu kaki melewati rintangan berupa simpai yang disusun secara berbaris pada siklus I jarak antar simpai 60 cm sedangkan pada siklus II jarak antar simpai 1 meter. Setelah mencapai ujung rintangan siswa harus mengambil potongan-potongan dari bagian lingkaran untuk disusun menjadi sebuah lingkaran utuh.

Setiap giliran siswa hanya diperbolehkan mengambil satu potongan dari bagian-bagian lingkaran tersebut. Setelah itu dilanjutkan oleh anggota kelompok yang lain hingga tersusun sebuah lingkaran utuh. Kelompok yang tercepat adalah pemenang dan yang kalah akan mendapat hukuman sesuai dengan kesepakatan.



Jumlah pemain dapat menyesuaikan sesuai kebutuhan

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas dapat didefinisikan sebagai bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas emperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi dimana praktik pembelajaran tersebut dilakukan dengan cara berkolaborasi antara peneliti dan guru penjasorkes.

Pelaksanaan penelitian ini tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Dalam perencanaan tindakan siklus I peneliti berkolaborasi dengan guru penjasorkes di mana peneliti merencanakan tindakan berdasarkan masukan-masukan yang diberikan oleh guru penjasorkes sedangkan Pelaksanaan tidakan pada siklus II dilakukan secara berkolaborasi antara peneliti dengan guru penjasorkes di mana peneliti melakukan seluruh proses pembelajaran dan guru penjasorkes melengkapi beberapa bagian yang dirasa kurang optimal dilakukan oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Pada pembelajaran siklus I hasil belajar kognitif siswa mencapai 66,67, hasil belajar afektif siswa mencapai 77,14 dan hasil belajar psikomotor siswa mencapai 68,41. Hasil ini memberikan gambaran bahwa pada saat siklus I ketuntasan belajar pada aspek kognitif dan psikomotor belum tercapai karena masih dibawah batas ketuntasan belajar yaitu 70 sedangkan untuk aspek afektif sudah tercapai karena sudah lebih

besar dari 70. Belum optimalnya hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I tidak lepas dari belum baiknya penerapan pembelajaran lompat jauh melalui penerapan pola bermain menggunakan alat simpai ini.

Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II maka terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek kognitif meningkat 10,79 menjadi 77,46, untuk aspek afektif meningkat 5,14 menjadi 82,29 dan aspek psikomotor meningkat 10,32 menjadi 78,73. Peningkatan hasil belajar siswa yang terjadi pada siklus II ini sudah mampu mengantarkan siswa mencapai batas minimal ketuntasan belajar yaitu 70 untuk semua aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran lompat jauh melalui pola bermain menggunakan alat simpai pada siswa kelas V SD Negeri Pamongan 2 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak tahun ajaran 2012/2013 dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa sesuai yang diharapkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat diambil simpulan bahwa melalui penerapan pembelajaran lompat jauh melalui pola bermain menggunakan alat simpai dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa mencapai ketuntasan belajar untuk semua aspek yaitu aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor pada kelas V SD Negeri Pamongan 2 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak tahun ajaran 2012/2013.

Dalam penerapan pembelajaran lompat jauh melalui pola bermain menggunakan alat simpai agar mencapai hasil yang optimal guru perlu merencanakan skenario pembelajaran yang memprioritaskan pada keterlibatan secara aktif dari seluruh siswa dalam kegiatan pembe-

lajaran.

Penerapan pembelajaran lompat jauh melalui pola bermain menggunakan alat sampai perlu dikembangkan lebih lanjut pada populasi yang lebih luas guna memperkuat efektifitas pembelajaran ini dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Daftar pustaka

Adang Suherman, 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Deparemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII
Aip Syaifuddin, 1992. Atletik. Jakarta: Depdikbud.
Depdiknas, 2006. Pedoman Khusus Model Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas

Engkos Kosasih, 1985. Olahraga Tehnik dan Program Latihan, Jakarta: Akademika Pressindo.

Soejodi, I . 1979. Permainan dan Metodik. Jakarta : Depdikbud.

Darsono, M. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Semarang: IKIP Semarang Press

Muhammad Ali, 1993. Srategi Penelitian Pendidikan. Bandung: Angkasa.

Mulyasa, 2002. Kurikulum Berbasis kompetensi. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.

Nadisah, 1992. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta:

Depdikbud.

Nana Sudjana, 1991. Cara Belajar Siswa Aktif. Bandung : Sinar Baru Algensindo