

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT

Mulyani

SDN Deketagung Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat. Desain Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus dan dalam setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN Deketagung Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan sebanyak 19 siswa. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran suasana kelas dan ketrampilan lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat. Suasana kelas ditunjukkan dengan keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik (B) dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup (C). Sedangkan untuk mendarat 89 % anak kategori baik (B), 11% anak dalam kategori cukup (C).

Kata kunci: lompat jauh, bermain, lompat dan loncat

Abstract: This study aims to determine the improvement of physical education learning in the subject matter of long jump by jumping and jumping. This research design is a classroom action research that lasts two cycles and in each cycle consists of two meetings. The research subjects were class V students of SDN Deketagung, Sugio Subdistrict, Lamongan Regency as many as 19 students. The data of this study were analyzed using quantitative percentage descriptive techniques. The results of this study indicate that there is an increase in classroom learning and long jump skills by jumping and jumping. The class atmosphere is indicated by the activeness of the results from the first cycle to the second cycle of 100% of children in good category (B) and for the development of 95% prefix long jump basic children in the good category (B), 5% of children in the adequate category. Rejection of 95% of children in good category (B), 5% of children in sufficient category (C). As for landing, 89% of children are in good category (B), 11% of children are in the adequate category (C).

Keywords: long jump, play, jump and jump

PENDAHULUAN

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki

untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Edy Purnomo, 2007: 93).

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat

melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Kenyataan di lapangan pada saat pembelajaran penjas siswa kelas V SDN Deketagung Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas V dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1) Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SD diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Hal ini senada seperti yang dikemukakan oleh Syamsir Aziz (2003 : 1.4) Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan

oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu : lompat dan loncat secara bervariasi. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang penulis inginkan.

Peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN Deketagung Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat Pada Siswa Kelas V SDN Deketagung Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Tahun Pelajaran 2017/2018".

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VSDN Deketagung Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan, Tahun pelajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Wardhani (2008: 1.4), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru. Menurut Arikunto (2009:16), PTK terdiri atas empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di SDN Deketagung, Kecamatan Sugio, Kabupaten

Lamongan, semester 2 tahun pelajaran 2017/2018. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Deketagung, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan yang berjumlah 19 siswa, terdiri dari 8 siswa putra dan 11 siswa putri.

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrumen yang digunakan ialah blanko pengamatan saat proses pembelajaran, dan setelah proses pembelajaran. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana suasana kelas pembelajaran dan ketrampilan lompat jauh. Suasana kelas pembelajaran, indikator yang diamati adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan pengamatan juga pada ketrampilan lompat jauh yaitu awalan, tolakan, dan mendarat.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara observasi dan dokumentasi. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatannya dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang kriteria yang diamati antara lain suasana kelas, lompat jauh dan koordinasi berdasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti.

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Diskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Diskriptif kualitatif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa keterlibatan anak, mau dan mampu anak, serta semangat anak dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

HASIL PENELITIAN

Siklus I Pertemuan Pertama

Pengamatan sebelum pembelajaran.

Seperti biasanya pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani, siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Begitu sampai di halaman sekolah mereka mendapati sesuatu yang baru, yaitu bilah-bilah bambu, yang selama ini belum pernah memakai alat seperti itu. Lantas mereka langsung mendekati bilah-bilah bambu itu sambil bertanya, "bilah bambu ini untuk apa si Bu?" "Memangnya kita mau olahraga apa si Bu?" Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka sangat antusias karena melihat hal yang baru yang belum pernah memakai alat seperti itu dan segera ingin mengetahui pelajaran yang akan mereka terima.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung

hasil pengamatan terhadap Keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi. Hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), 2 siswa (11%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang).

Hasil Pengamatan Kolaborator

Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa perkembangan

lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 2 siswa (11 %) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup) , 2 siswa (11%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang).

Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan pertama, maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk meningkatkan hasil yang telah dicapai, pada pertemuan berikutnya. Dan hasilnya adalah :

- Melakukan pendekatan kepada siswa mengenai angket tanggapan siswa.
- Selain dalam bentuk permainan lompat bilah bambu, permainan lompat dibuat lebih bervariasi, yaitu dengan menggunakan karet, sehingga diharapkan anak akan lebih bersemangat melakukan pembelajaran.

Siklus I Pertemuan Kedua

Hasil Pengamatan Peneliti

Hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan

16 siswa (84%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , 1 siswa (5%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Hasil Pengamatan Kolaborator

Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 16 siswa (84%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup) , 1 siswa (5%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Refleksi

Setelah pertemuan kedua, dan melihat hasilnya maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi kembali dan hasilnya sebagai berikut : Untuk meningkatkan keaktifan anak, maka dipandang perlu untuk dibuat permainan baru yaitu lompat bilah bambu dan karet dengan lebih bervariasi.

Siklus ke II Pertemuan Pertama

Hasil Pengamatan Peneliti

Hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa perkembangan

lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 16 siswa (84 %) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Hasil Pengamatan Kolaborator

Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 16 siswa (84 %) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Refleksi

Dari hasil pertemuan ketiga di atas, peneliti bersama kolaborator sepakat untuk tetap memperhatikan aspek keaktifan siswa. Karena dengan semakin tumbuhnya keaktifan, diharapkan akan lebih meningkatkan perkembangan gerak

dasar lompat jauh. Salah satu cara yaitu dengan tetap menerapkan metode bermain dengan variasi yang berbeda, yaitu dengan lompat bilah bambu dan lompat tali karet kemudian dilanjutkan dengan melompat di

Siklus ke II Pertemuan Kedua

Hasil Pengamatan Peneliti

Hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 19 siswa (100%) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Hasil Pengamatan Kolaborator

Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 19 siswa (100%) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 18 siswa (95 %) kategori B (baik), 1 siswa (5 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa

kategori K (kurang), mendarat 17 siswa (89 %) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang)

Hasil evaluasi pada pertemuan keempat ini sudah menunjukkan hasil yang menggembirakan. Siswa sudah benar-benar aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas dari awal sampai akhir, bahkan mereka masih merasa kurang dengan jam pelajaran di sekolah dan mengulangnya lagi di rumah. Namun masih ada satu siswa yang tertinggal karena postur tubuh yang pendek, badan yang kecil dan kurus dan keadaan gizi yang kurang.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan dan gerak dasar lompat jauh anak yaitu awalan, tolakan dan mendarat. Keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Sedangkan untuk mendarat 89% anak kategori baik, 11% anak dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Anggani Sudono.(2000). *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta: Grasindo

- Djumidar.(2003). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Djumidar.(2007). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Eddy Purnomo,Dapan.(2013).*Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta:Alfamedia
- IGAK Wardhani,Kuswaya Wihardit(2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka.
- PASI Suyono DS. (1996). *Buku Pedoman Lomba Atletik*. Stadion Madya: PASI
- Rusli Lutan. (2000) *Gerak Dasar Atletik*. Jakarta: Pioner Jaya Putra.
- Saidihardjo.(2004). *Pengembangan kurikulum ilmu pengetahuan sosial (IPS)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sriyono.(1992) *Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.(2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka.(2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Suyono Danusyogo (2000). *Buku Pedoman Lari Lompat Lempar*. Jakarta : Staf Sekretariat IAAF – RDC
- Syamsu Yusuf. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.