PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh:

AGRI PUTRA YUDHANTARA
NPM: 11.1.01.09.0013

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI
2015

Skripsi Oleh:

AGRI PUTRA YUDHANTARA
NPM. 11.1.01.09.0013

Judul :

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui untuk Dilanjutkan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIP. 0015066801	**NIP. 0004086001**

Skripsi Oleh:

AGRI PUTRA YUDHANTARA
NPM. 11.1.01.09.0013

Judul :

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP KEDIRI
Pada Tanggal: 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

Penguji I : Dr. Sugito, M.Pd.

Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati ,M.Pd.
NIDN 07-1604-6202

...

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Agri Putra Yudhantara
NPM: 11.1.01.09.0013
FKIP – Penjaskesrek
Email: AgriPutra_Yudhantara2@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd [1] dan Dr. Sugito, M.Pd [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui efektifitas penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Intack Group dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 25 siswa. Data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015

Kata kunci: lompat jauh gaya jongkok, hasil belajar

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015.

Berdasarkan uraian pendekatan pembelajaran bermain yang telah diungkapkan di atas menggambarkan bahwa, pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 masih terdapat ada kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal.

Masalah yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian ”**Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015**”

II. METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Persiapan sebelum Penelitian

Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrumental yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Dengan Kompetensi Dasar mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat, dan percaya diri.
2. Perangkat Pembelajaran yang berupa; lembaran pengamatan siswa berupa lembaran penilaian dan lembaran evaluasi.
3. Dalam persiapan juga diurutkan siswa sesuai absen.

Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015, yang berjumlah 25 siswa. Dengan rincian siswa putra: 12 anak dan siswa putri: 13 anak.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari; tes dan observasi.

1. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa.
2. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Sedangkan pendekatan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	Test praktek	Tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	Praktek dan unjuk kerja praktek	Pedoman Penilaian

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok : dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat jauh gaya jongkok. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya

jongkok: dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 4. Deskripsi Kondisi Awal (Para Siklus)

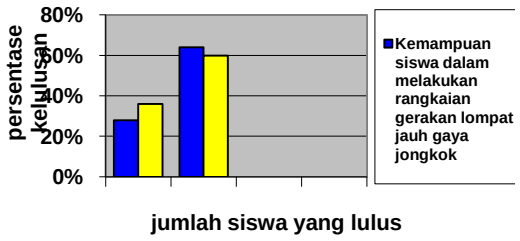
Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	9	36%	Diukur saat guru memberikan materi lompat jauh gaya jongkok
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.	7	28%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti

Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik atau memperoleh nilai 60 ke atas. Dari hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok hanya ada 9 siswa (36 %), dan dari kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok ada 7 siswa (28 %).

Dari data tersebut, menujukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka akan dilakukan tindakan berupa penerapan pendekatan bermain yang dilakukan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

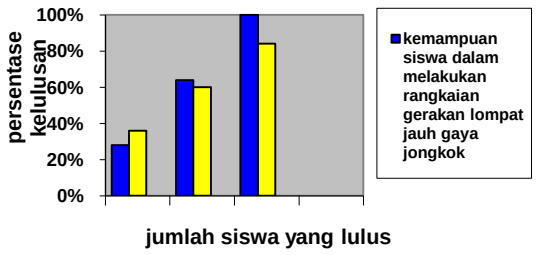
Tabel 5. Deskripsi Hasil Tes Belajar Siswa Pada Siklus 1

Aspek yang diukur	Tahap Awal		Siklus I		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	9	36%	15	60 %	Diukur saat guru memberikan materi lompat jauh gaya jongkok
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.	7	28%	16	64 %	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti



Pra Siklus Siklus 1

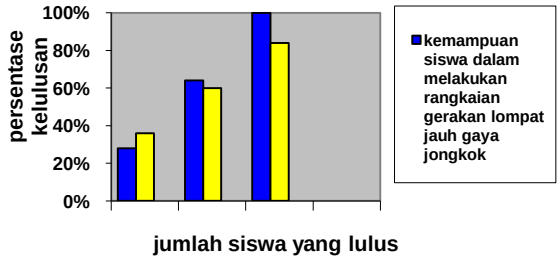
Aspek yang diukur	Pra Siklus		Siklus 1		Siklus 2		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	9	36%	15	60 %	21	84%	Diukur saat guru memberikan materi lompat jauh gaya jongkok.
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.	7	28%	16	64 %	25	100%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar pengamatan penelitian



Pra siklus Siklus 1 Siklus2

Tabel 6. Deskripsi Hasil Tes Belajar Siswa Pada Siklus 2

Aspek yang diukur	Pra Siklus		Siklus 1		Siklus 2		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	9	36%	15	60 %	21	84%	Diukur saat guru memberikan materi lompat jauh gaya jongkok.
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.	7	28%	16	64 %	25	100 %	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar pengamatan penelitian



Pra siklus Siklus 1 Siklus2

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penerapan pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Penjas Dikdasmen.

Aip Syarifuddin. 1994. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.

H.J. Gino dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II.* Surakarta : UNS Press.

Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2001.*Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Iskandar. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada(GP) Press.

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Bandung: Pioner Jaya.

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I.* Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

M. Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

M. Furqon H.2008. *Mendidik Anak dengan Bermain.* Buku Pegangan Guru Penjas di Sekolah Dasar. Universitas Sebalas Maret.

Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta Depdikbud. Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.Dirjendikti. Proyek

Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.

Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.

Wina Sanjaya. 2006. *Setrategi Pembelajaran Beriorentasi Standartd Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarata: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SMP Setara DIII.