PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODEL PERMAINAN LONCAT KATAK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KELAS V

MIN REJOSO PETERONGAN JOMBANG

TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan

Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

UNIVERSITAS NUSANTARA

PGRI KEDIRI

Disusun Oleh:

SAMSURI

NPM.13.1.01.09.0582P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA

PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA KEDIRI

TAHUN 2016

Skripsi oleh :

SAMSURI
NPM. 13.1.01.09.0582P

Judul :

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODEL PERMAINAN LONCAT KATAK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KELAS V MIN REJOSO PETERONGAN JOMBANGTAHUN PELAJARAN 2015/2016

Pembimbing 1	Pembimbing 2
RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.	**MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or**
NIDN. 0725018205	**NIDN. 0713018804**

SKRIPSI

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODEL PERMAINAN LONCAT KATAK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KELAS V MIN REJOSO PETERONGAN JOMBANGTAHUN PELAJARAN 2015/2016

yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

SAMSURI
NPM.13.1.01.09.0582P

Telah dipertimbangkan di depan panitia Penguji pada tanggal 29 Mei 2016 dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI :

	Tanda Tangan
1. Ketua Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	
2. Penguji 1 Abdian Asgi Sukmana, M.Or	
3. Penguji 2 Mokhammad Firdaus, M.Or	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN : 0716046202

iii

ABSTRAK

Samsuri. 2016. "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Model Permainan Loncat Katak Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang Tahun Pelajaran, 2015/2016". Dosen Pembimbing : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd

Kata Kunci: **Permainan Loncat Katak, Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.**

Banyak guru yang masih menggunakan pembelajaran secara tradisional. Dalam pembelajaran tradisional ini lebih didominasi peran serta oleh siswa-siswa tertentu saja. Metode pembelajaran yang lebih mengutamakan pada keaktifan siswa dalam proses pembelajaran dan juga melatih keterampilan gerak sekaligus menyenangkan adalah pembelajaran permainan, yaitu pembelajaran dimana siswa bermain dan sekaligus belajar untuk mencapai tujuan di dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan: (1) hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang dengan tanpa diterapkan pendekatan permainan loncat katak dalam pembelajarannya, (2) hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang dengan diterapkan pendekatan permainan loncat katak dalam pembelajarannya, (3) pendekatan permainan loncat katak dalam pembelajaran terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang Tahun 2015/2016.

Jenis rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), yang melalui beberapa tahap atau siklus.Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar melalui metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Penelitian tindakan kelas dapat didefinisikan sebagai suatu penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan oleh guru yang sekaligus sebagai peneliti di kelasnya atau bersama – sama dengan orang lain (kolaborasi) dengan jalan merancang, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipasif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu (kualitas) proses pembelajaran di kelasnya melalui suatu tindakan (*treatment*) tertentu dalam suatu siklus.

Hasil Penelitian dari Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan loncat katak dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2015/2016. peningkatan hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan loncat katak pada pre-siklus rata –rata skor total mencapai 44%, siklus pertama rata –rata skor total mencapai 60%, atau meningkat 16 %, dan pada siklus kedua rata –rata skor total mencapai 85% atau meningkat 25 %.

Kata Kunci : Permainan Loncat Katak, Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.

I. Latar Belakang

Atletik adalah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Nomor-nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik meliputi: jalan dan lari, lompat, dan lempar. Muhajir (2004 : 116).

Dalam hal ini peneliti menggunakan nomor lompat pada keterampilan gerak. Adang Suherman, dkk (2001 : 35) mengungkapkan lompat merupakan salah satu keterampilan pokok yang harus dimiliki siswa SD/MI melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Keterampilan lompat mempunyai empat nomor yaitu; lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah.

Rumusan Masalah

Bagaimanakah meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan loncat katak dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2015/2016 ?

Tujuan Penelitian

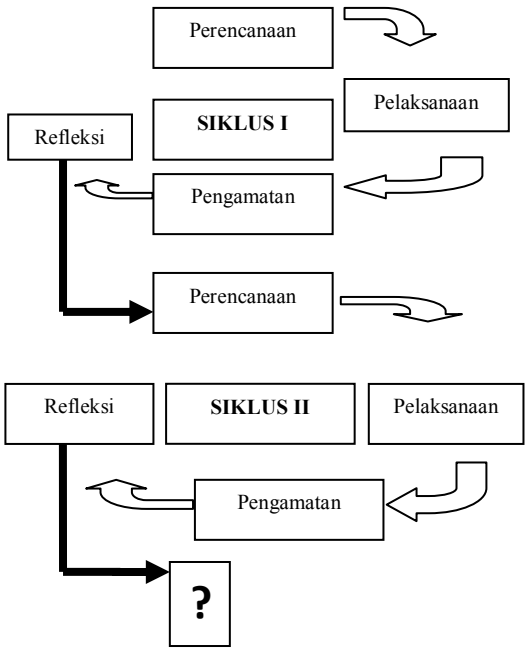
Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan loncat katak dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2015/2016.

II. METODE

Jenis rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), yang melalui beberapa tahap atau siklus. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan moivasi belajar melalui metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Dengan penelitian tindakan kelas, peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa

.Berdasarkan pendapat diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan oleh guru dengan jalan merancang, melaksanakan, mengamati, dan merefleksikan tindakan melalui beberapa siklus yang bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki mutu pendidikan.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan kelas, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari (Arikunto, 2010: 137), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).



Gambar3.1
Bagan Siklus PTK (Arikunto, 2010: 137)

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner angket memang mempunyai banyak kebaikan sebagai instrumen pengumpulan data. Sedangkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Skor rata-rata hasil belajar, presentase ketuntasan belajar siswa merupakan skor tes ulangan harian 1 dan 2 yang diadakan setiap akhir siklus. Skor maksimal yang diperoleh siswa setiap mengikuti tes adalah 100. Skor rata-rata ulangan harian dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

a. Rata-rata hasil belajar

$$X = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

X : Nilai rata-rata

$\sum X$: Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$: Jumlah siswa

b. Untuk mencari preentasi ketuntasan belajar dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

$$SA = \frac{SP}{SM} x\ 100\%$$

Keterangan :

SP = Jumlah skor perolehan

SM = Jumlah skor maksimal

c. Ketuntasan belajar

$$P = \frac{\sum \textbf{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \textbf{Siswa}} x\ 100\%$$

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Pebruari 2016 s/d 21 Maret 2016. Pada Kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2015/2016.

III. Hasil Penelitian

A.Hasil Pre-Siklus

Tempat yang digunakan untuk penelitian tindakan kelas ini adalah MIN

Rejoso Peterongan Jombang. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang.. Jumlah siswa kelas V 29 siswa, terdiri dari 14 orang laki-laki dan 15 orang perempuan Berdasarkan hasil tes perbuatan Pre-siklus yang dilakukan siswa, dari mulai sikap awalan, tumpuan, saat diudara, dan mendarat, terlihat bahwa rata-rata hasil tes perbuatan (praktek Lompat jauh gaya jongkok) :

1) Sikap awalan rata-rata skor mencapai 45%.
2) Awalan rata-rata skor mencapai 41%.
3) Menolak rata-rata skor mencapai 47%.
4) Gerak lanjutan rata-rata skor mencapai 44%.

B.Siklus I

Pada siklus 1 dilaksanakan 3 kali pertemuan. Pada pertemuan 1 dan 2 peneliti menyampaikan materi tentang Lompat jauh gaya jongkok dan mengunakan pendekatan loncat katak. Sementara pada pertemuan ke 3, peneliti melakukan tes Lompat jauh gaya jongkok. Dari siklus pertama, hasil tes perbuatan skor rata-rata sebagai berikut : 1) Sikap awalan, mencapai 64%, 2) Awalan, mencapai 58%, 3) Menolak , mencapai 59% dan 4) gerak lanjutan, mencapai 58%. Rata-rata skor tes perbuatan siswa pada siklus pertama sebesar 60%.

Kesimpulan sementara dari hasil tindakan yang telah dilakukan menunjukkan belum mencapai tingkatan yang diharapkan sesuai indikator keberhasilan, untuk itu perlu dilaksanakan siklus II. Hasil temuan pada siklus I dimanfaatkan untuk melakukan perbaikan (revisi) tindakan pada siklus selanjutnya.

C. Siklus II

a. Perencanaan

Menyikapi hasil refleksi dari siklus pertama, maka pada tahap perencanaan siklus kedua ini perlu adanya revisi, sehingga kesalahan pada siklus sebelumnya tersebut tidak terulang kembali. Adapun bentuk revisi diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Memberikan penjelasan tentang pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan loncat katak pada siswa lebih detail.
2) Memberikan motivasi kepada siswa agar mereka berani bertanya.
3) Membiasakan saling berbagi dan bekerjasama dengan kelompoknya.
4) Mempersiapkan segala sesatu yang berhubungan dengan siklus dua, sehingga kesalahan siklus pertama tidak terulang lagi.

b.Pembahasan

Hasil tes perbuatan Lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang.pada siklus kedua, skor rata-rata sebagai berikut : 1) Sikap awalan, mencapai 89%, 2) Awalan, mencapai 84%, 3) tumpuan , mencapai 86% dan 4) saat diudara dan mendarat 79%. Rata-rata skor tes perbuatan siswa pada siklus kedua sebesar 85%. Hasil tes perbuatan siklus kedua tersebut telah sesuai dengan harapan, sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

Adapun rata-rata hasil belajar siswa secara keseluruhan mulai dari pre-siklus sikap awalan mencapai 45%, awalan sebesar 41%, tumpuan sebesar 47% dan saat diudara dan mendarat 44% sehingga rata-rata skor total pre siklus sebesar 44%. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang belum sesuai dengan harapan.

Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan loncat katak pada kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang. ini dilakukan dalam dua siklus. Pada siklus I hasil belajar yang dilihat dari aspek sikap awalan sebesar 64%, awalan sebesar 58%, tumpuan sebesar 59% dan saat diudara dan mendarat sebesar 58%, sehingga didapatkan rata-rata skor total siklus I sebesar 60% atau meningkat sebesar 16% dari pre-siklus.

C . KESIMPULAN

Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan loncat katak dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V MIN Rejoso Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2015/2016. peningkatan hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan loncat katak pada pre-siklus rata –rata skor total mencapai 44%, siklus pertama rata –rata skor total mencapai 60%, atau meningkat 16 %, dan pada siklus kedua rata –rata skor total mencapai 85% atau meningkat 25 %.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

Adi, Winendra. 2008. *Atletik.* Jakarta : Balai Pustaka.

Bahagia, Yoyo. 2000. *Pembelajaran Atletik.* Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

BP-7 Propinsi Daerah Tingkat I Jawa timur. 1987. *Permaianan Simulasi Kelahiran dan perkembangannya di Jawa Timur.* Jakarta : Balai Pustaka.

Dananjaya, Utomo. 2011. *Media pembelajaran Aktif*. Bandung: Nuansa.

Dimyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta : Rineka Cipta.

Djumijar, Mochamad, A,W. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain.* Jakarta : PT. Grafindo Persada.

Hamalik, Oemar. 2008. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1990. Jakarta: Balai Pustaka.

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Untuk SMA Kelas X*. Bandung : Erlangga

Mulyasa. 2007. *Manajeman Berbasis Sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Suherman, Adang.,Saputra, Yudha M, dan Hendrayana,. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Sri Wulan O.H. 2005. *Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Kalirejo 01 Kec. Ungaran Kab. Semarang Tahun Pelajaran 2004/2005*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.