JURNAL

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V MI.NEGERI SANA DAYA KECAMATAN PASEAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

EFFECT ON ABILITY TO EXERCISE JUMP LONG JUMP SQUAT STYLE IN CLASS V MI.NEGERI SANA POWER DISTRICT PASEAN PAMEKASAN LESSON YEAR 2015/2016

Oleh :

MOHAMMAD SUGIHARTO
NPM: 14.1.01.09.0362P

Dibimbing Oleh:

1. **Dr. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Ardhi Mardiyanto, M.Or**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2016

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : MOHAMMAD SUGIHARTO

NPM : 14.1.01.09.0362P

Telepun/HP : O8175018148

Alamat Surel (Email) : -

Judul Artikel : PENGARUH LATIHAN LOMPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V MI.NEGERI SANA DAYA KECAMATAN PASEAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Fakultas – Program Studi : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H Achmad Dahlan No. 76, Kediri.

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 22 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi,M.Pd **NIDN : 0015066801**	**Ardhi Mardiyanto,M.Or** **NIDN : 0711038802**	**MOHAMMAD SUGIHARTO** **NPM :14.1.01.09.0362P**

PENGARUH LATIHAN LOMPAT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V MI.NEGERI SANA DAYA KECAMATAN PASEAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

MOHAMMAD SUGIHARTO
NPM: 14.1.01.09.0362P
FKIP – Penjaskesrek

Drs. Slamet Junaidi,M.Pd dan Ardhi Mardiyanto,M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah masih rendahnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa putra, masih rendahnya kemampuan fisik (keterampilan gerak dasar) siswa putra, serta masih kurang optimalnya prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa putra. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa MI. Negeri Sana Daya Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016. Metode penelitian meggunakan eksperimen dalam bentuk *The One Group Pre test & Post test Design*. Populasi penelitian ini siswa putra kelas 5 MI. Negeri Sana Daya Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan yang berjumlah 27 siswa. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas .yaitu dengan latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran, serta variabel terikatnya yaitu lompat jauh. Instrumen penelitian yang digunakan roll meter, test yang digunakan test lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menggunakan test.

Hasil penelitian diperoleh bahwa perhitungan uji antara pre test dan post test diperoleh nilai skor bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Bermain lompat jauh diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 66,66% dan ketuntasan belajar mencapai 55% atau ada 14 siswa dari 27 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 55% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85% .Pada siklus II diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 74,44% dan dari 27 siswa yang telah tuntas sebanyak 27 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode pembelajaran Bermain sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

Kata kunci: lompat dengan rintangan, meraih sasaran dan lompat jauh

I. LATAR BELAKANG

Salah satu pendukung utama tercapainya tujuan pendidikan adalah suasana kelas yang baik dalam arti seluas-luasnya. Di kelaslah segala aspek pengajaran bertemu dan berproses, sehingga diharapkan di kelas akan terwujud suasana belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan serta dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan baik sesuai kemampuan. Berbagai cara digunakan untuk meningkatkan mutu lembaga pendidikannya dari Kurikulum sampai ke hal yang menyangkut tata tertib sekolahnya, dari kelas yang dilaksanakan di lingkup ruangan yang dibatasi tembok sampai kelas yang dilakukan di alam terbuka, semua demi meningkatkan mutu pendidikan maupun menarik perhatian calon peserta didik.

Dari faktor internal, faktor-faktor yang berpengaruh di antaranya pendekatan pembelajaran, metode, media, atau sumber pembelajaran. Jika kondisi pembelajaran semacam itu dibiarkan berlarut-larut, bukan tidak mungkin kemampuan aktifitas jasmani dikalangan siswa akan terus berada pada tataran yang rendah. Para siswa akan terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengekspresikan kemampuan dan minatnya. Begitu juga dengan KBM di Kelas V MI.Negeri Sana Daya Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan Tahun 2015/2016, siswa kurang aktif dalam bergerak khususnya saat mengikuti mata pelajaran olahraga pokok bahasan Atletik lompat jauh. Dengan berbagai alasan kalau melompat kakinya sakit, takut kena terpeleset, bisa melukai lutut, sehingga dalam proses pembelajaran lompat jauh guru penjas mengalami kesulitan jika tidak mengemas materi lompat jauh dengan cara yang efektif dan menyenangkan. Dan untuk itu perlu solusi yang tepat, salah satunya dengan cara pendekatan bermain, sehingga upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh tersebut mudah-mudahan dapat teratasi. Maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai subyek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V MI.Negeri Sana Daya Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016.

1.1 KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan jasmani menurut UNESCO lewat ICSPE adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani, dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak.

1.2 Metode Pembelajaran

Metode atau Strategi merupakan usaha untuk memperoleh kesuksesan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves aparticular educational goal* (J. R. David, 1976). Sedangkan menurut kamus Purwadarminta (1976), secara umum metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Metode berasal dari bahasa Inggris yaitu *Method* artinya melalui, melewati, jalan atau cara untuk memperoleh sesuatu. Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaian kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini adalah tujuan pembelajaran.

1.3 Kerangka Berfikir

Supaya proses pembelajaran bermutu dan menarik maka untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Sehingga guru harus berusaha seoptimal mungkin merancang pembelajaran gerak yang menggembirakan dan menyenangkan siswa. Dengan menggunakan pendekatan bermain diharapkan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh akan berjalan dengan baik. Partisipasi dan minat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh akan lebih besar dan bersemangat, sehingga akan tercapai semua tujuan pendidikan yang telah direncanakan.

Sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu tercapainya sumber daya manusia seutuhnya. Dalam garis – garis besar program pengajaran bahwa pendidikan jasmani membantu siswa memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui ketrampilan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani. Salah satunya melalui pembelajaran lompat jauh.

Sehingga kerangka berfikir peneliti adalah menerapkan proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain agar proses pembelajaran bermutu. Kemauan dan partisipasi siswa pada saat pembelajaran meningkat sehingga pada akhirnya tujuan pembelajaran tercapai dengan maksimal.

II. METODE

Subyek penelitian adalah siswa kelas V sebanyak 27 siswa yang terdiri dari11 siswa putra dan 16 siswa putri. Sebagian besar latar belakang ekonomi siswa adalah golongan menengah ke bawah karena mata pencaharian orangtua siswa adalah kaum buruh . Juga aktifitas siswa di sore hari adalah menimba ilmu di sekolah agama (mirip Pondok Pesantren).

Tempat penelitian tindakan kelas ini adalah di Kelas V MI.Negeri Sana Daya Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan Tahun 2015/2016yang beralamat DesaPasean Kecamatan PaseanKabupaten Pamekasan. Penulis mengambil lokasi atau tempat ini dengan pertimbangan bekerja pada sekolah tersebut, sehingga memudahkan dalam mencari data,peluang waktu yang luas dan subyek penelitian yang sangat sesuai dengan profesi penulis.

2.1 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang dicapai, seperti yang telah didesain dalam faktor-faktor yang diselidiki. Untuk mengetahui permasalahan efektivitas pembelajaran Kelas 2 SDN Teja Timur IV Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Dilakukan observasi terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru selain itu diadakan diskusi antara guru sebagai peneliti dengan para pengamat sebagai kolaborator dalam penelitian ini. Melalui langkah-langkah tersebut akan dapat ditentukan bersama-sama antara guru dan pengamat untuk menetapkan tindakan yang tepat.

Berdasarkan hasil diskusi dengan para kolaborator, maka langkah yang paling tepat untuk meningkatkan pembelajaran adalah dengan meningkatkan motivasi, aktivitas dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut, maka tindakan yang paling tepat adalah dengan mengembangkan keterampilan intelektual siswa. Dengan berpedoman pada refleksi awal tersebut, maka prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi dalam setiap siklus.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (*Action Research*).

2.2 Teknik Pengumpulan Data

Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa Kelas 2 SDN Teja Timur IV Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Peneliti menggali informasi dengan berkomunikasi langsung dengan siswa Kelas 2 SDN Teja Timur IV Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan Tahun

Pelajaran 2015/2016 tentang kebiasaan siswi Mempraktikkan gerak dasar atletik jalan dan lari.

Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswi dalam menguasai (Teknik jalan dan lari)yang disesuaikan fakta yang ada dilapangan.

2.3 Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi untuk guru dan siswa, dan tes hasil belajar. Data yang sudah diperoleh kemudian dipaparkan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif.

Menurut Daryanto (2011 : 191-192) deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam menentukan tingkat keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar dilakukan dengan cara memberikan evaluasi pada setiap akhir siklus. Analisis dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu :

a) Ketuntasan Belajar Secara Individual

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum siswa} \times 100\%$$

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas 2 SDN Teja Timur IV Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar.

Dari segi fisik, bangunan SD ini cukup baik,. Seperti Ruang guru dan perpustakaan. SD ini terdiri dari 9 ruangan, 6 ruang kelas, 1 ruang guru dan kepala sekolah, ruang UKS, 1 gudang merangkap dapur, 1 WC guru dan 1 WC siswa. Jumlah murid di kelas 2 SD ini berjumlah 20 siswa terdiri dari laki-laki 11 orang dan perempuan 9 orang. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat medukung kegiatan olahraga yang tersedia di SD ini tergolong lengkap.

SIKLUS I

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	Aisyatul Khalisa	80	T
2	Anas Alvian Badawi	70	T
3	Dianatul Islamiyah	60	TT
4	Fatmatus Zahroh	60	TT
5	Fauziyah Amalia.R	70	T
6	Imam Ghazali	70	T
7	Imam Mashuri	80	T
8	Innaratus Shalehah	60	TT
9	Maria Jamil	60	TT
10	Moh Itqon A	70	T

11	Moh Rifqiyadi	60	TT
12	Moh Anis W	60	TT
13	Moh Ashif Aufa	70	T
14	Moh Ridha A	60	TT
15	Nazalia Izza I	80	T
16	Nor Fatimah	70	T
17	Nur Hidayati	60	TT
18	Rofiuddin	60	TT
19	Sarifah Aini	70	T
20	Silfiana	70	T
21	Siti Nor Kholisoh	80	T
22	Susilawati	60	TT
23	Tutik Handayati	60	TT
24	Waqiatul M	70	T
25	Zahratul Jannah	60	TT
26	Zaidan Haromain	60	TT
27	Zulfa Qorratul A	70	T
	Jumlah	1800	
	Rata-rata	66,66	KKM=65

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Bermain lompat jauh diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 66,66% dan ketuntasan belajar mencapai 55% atau ada 14 siswa dari 27siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 55% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Bermain.

SIKLUS II

Adapun hasil tes formatif siswa siklus II seperti terlihat pada tabel berikut:

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	Aisyatul Khalisa	70	T
2	Anas Alvian Badawi	70	T
3	Dianatul Islamiyah	70	T
4	Fatmatus Zahroh	70	T
5	Fauziyah Amalia.R	70	T
6	Imam Ghazali	70	T
7	Imam Mashuri	75	T
8	Innaratus Shalehah	70	T
9	Maria Jamil	80	T
10	Moh Itqon A	70	T
11	Moh Rifqiyadi	80	T
12	Moh Anis W	85	T
13	Moh Ashif Aufa	85	T
14	Moh Ridha A	80	T
15	Nazalia Izza I	70	T
16	Nor Fatimah	70	T
17	Nur Hidayati	70	T
18	Rofiuddin	70	T
19	Sarifah Aini	70	T
20	Silfiana	70	T
21	Siti Nor Kholisoh	75	T
22	Susilawati	70	T
23	Tutik Handayati	80	T
24	Waqiatul M	70	T
25	Zahratul Jannah	80	T
26	Zaidan Haromain	85	T
27	Zulfa Qorratul A	85	T
	Jumlah	2010	
	Rata-rata	74,44	KKM=65

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 74,44% dan dari 27 siswa yang telah tuntas sebanyak 27 siswa dan 0 siswa belum

mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode pembelajaran Bermain sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

3.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :Pendekatan metode pendekatan bermain sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar permainan pembelajaran lompat jauh pada siswa Kelas V MI.Negeri Sana Daya Kecamatan Pasean Kabupaten Pamekasan Kabupaten Pamekasan Tahun pelajaran 2015/2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adaptif bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar, dirjm Dikdasmen, Direktorat Pendidikan Luar biasa.Gerry A, Carr,(1997)**. ATLETIK** untuk Sekolah. Jakarta: PT Raja Grafindo PersadaHendrayana, (2007

Buku Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik, Edisi ke 1 Universitas Terbuka.

Departemen pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek **peningkatan guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD** setara D II Jakarta.

Depdiknas, (2002), Panduan dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani

http://sattrianiati.blogspot.com/2011/02/*atletik-lari-jarak-pendek*.html

http://henzprima.wordpress.com/atletik/**lari/lari-Lari jarak pendek** /

http://id.wikipedia.org/wiki/Lari jarak *pendek* ***Gerak Dasar Atletik dalam Bermain***. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.Djumidar, (1997)