PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SDN TANJUNG II TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Oleh :

Winarno Surahman
NIM: 14.1.01.09.0380P

Abstrak

Winarno Surahman**. PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SDN TANJUNG II TAHUN PELAJARAN 2015/2016.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain Pada Siswa Kelas V SDN Tanjung II

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan, dan refleksi. Subjek Penelitian adalah siswa Pada Siswa Kelas V SDN Tanjung II yang berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 17 siswa putra dan 16 siswa putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif komparatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian menggunakan tahapan daur siklus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Data psikomotor pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada kondisi awal yang semula 8 siswa atau 24% meningkat pada akhir siklus I menjadi 24 siswa atau 72% dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 29 siswa atau 87% dari jumlah keseluruhan siswa. Data aktivitas siswa (Afektif) dalam pembelajaran pada kondisi awal yang semula 12 siswa atau 36% meningkat pada akhir siklus I menjadi 16 siswa atau 48% dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 23 siswa atau 69% dari jumlah keseluruhan siswa. Data pemahaman konsep atau nilai kognitif siswa terhadap materi gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada kondisi awal yang semula 20 siswa atau 60% meningkat pada akhir siklus I menjadi 22 siswa atau 66% dan pada akhir siklus II menjadi 23 atau 69%. Hasil belajar yang diperoleh berdasarkan ranah psikomotor, afektif, dan kognitif terdapat peningkatan yang signifikan dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang tuntas pada kondisi awal sebanyak 8 siswa atau persentase ketuntasan 24%. Siklus I mengalami peningkatan menjadi 19 siswa atau persentase ketuntasan 57%. Pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 25 siswa atau persentase ketuntasan menjadi 75% dari jumlah keseluruhan siswa.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat

meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas V SDN Tanjung II.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

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.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

PEMBAHASAN

Bermain

Pengertian Bermain

Bermain sangat di sukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan ”bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Sedangkan Aip Syarifudin (2004: 17) mengartikan ”bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri”. Selanjutnya menurut M. Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa

> Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena di mana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan asas anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pegembangan mempunyai dampak yang positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Siswa dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi siswa merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan lain-lain. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya atletik adalah nuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya yang membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 9-10) kegiatan atletik bernuansa permainan mengandung beberapa ciri sebagai berikut:

1. siswa terlibat dalam tugas gerak yang berfariasi dengan irama tertentu.
2. mengakibatkan kegemaran berlomba/bersaing secara sehat.
3. menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
4. tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
5. menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 698) bahwa ”bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang”. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 4) yaitu ”bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya”.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang.

Kerangka Berfikir

Pendekatan pembelajaran merupakan suatu cara yang diterapkan seorang guru untuk memberikan materi pelajaran dengan cara –cara tertentu yang efektif agar materi pelajaran dapat diterima atau dikuasai dengan baik oleh siswa. Banyak pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, diantaranya dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat diterapkan dalam semua cabang olahraga termasuk lompat jauh gaya jongkok.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain merupakan cara belajar, dimana tugas ajar yang diberikan disajikan dalam bentuk permainan. Dalam hal ini teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok dipelajari melalui bentuk permainan. Permainan lompat jauh gaya jongkok telah dikonsep oleh guru. Konsep permainan lompat jauh gaya jongkok dapat menggunakan alat atau tanpa alat yang mengarah pada pola gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Maksud dan tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain adalah untuk memenuhi hasrat gerak anak, dapat menimbulkan rasa senang dan gembira, meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Disamping itu juga, melalui permainan siswa dituntut memiliki inisiatif dan kreatifitas, sehingga hal ini akan merangsang kemampuan berfikir dan memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan.

Kemampuan siswa untuk memahami konsep permainan, dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok. Dengan menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok, diharapkan siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan hasil belajar siswa dapat meningkat.

Berdasarkan ciri-ciri dari pendekatan bermain tersebut menunjukkan bahwa, pendekatan bermain merupakan metode pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan anak. Pengaruh yang ditimbulkan dari pendekatan bermain bersifat menyeluruh baik fisik, teknik maupun sosial. Dengan demikian diduga pendekatan bermain memiliki pengaruh terhadap peningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Perumusan Hipotesis

Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipostesis terhadap penelitian adalah sebagai berikut : "Penerapan pendekatan bermain dapat membantu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas V SD N Tanjung 2 Tahun Pelajaran 2015/2016".

Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD N Tanjung 2 Tahun Pelajaran 2015/2016
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pendekatan bermain dalam pembelajran lompat jauh gaya jongkok SD N Tanjung 2 Tahun Pelajaran 2015/2016.

KESIMPULAN

Simpulan

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 V SD N Tanjung 2 Tahun Pelajaran 2015/2016. 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.

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.

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 Pembinaan Tenaga Kependidikan.

. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.

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.