JURNAL

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI RANG-PERANG DAYA I KECAMATAN PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

INCREASING LEARNING LONG JUMP APPROACH THROUGH PLAY IN CLASS IV SD DOMESTIC WAR-WAR POWER PAMEKASAN SUB PROPPO I LESSONS YEAR 2015/2016

Oleh:

SUWANDI

NPM : 14.1.01.09.0526P

Dibimbing Oleh:

1. **Ruruh Andayani Bekti,M.Pd**
2. **Mokhammad Firdaus,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	: SUWANDI
NPM	: 14.1.01.09.0526P
Telepun/HP	: 081939269121
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI RANG-PERANG DAYA I KECAMATAN PROPPO 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, 26 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti,M.Pd **NIDN: 0725018205**	**Mokhammad Firdaus,M.Or** **NIDN: 0713018804**	**SUWANDI** **NPM :14.1.01.09.0526P**

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI RANG-PERANG DAYA I KECAMATAN PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SUWANDI
NPM : 14.1.01.09.0526P
FKIP - Penjaskesrek

Ruruh Andayani Bekti,M.Pd dan Mokhammad Firdaus,M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sumber daya alam yang banyak dan melimpah pada suatu negara belum merupakan jaminan bahwa negara tersebut akan makmur, bila pendidikan sumber daya manusianya ditelantarkan. Suatu negara yang mempunyai sumber daya alam yang banyak, bila tidak ditangani oleh sumber daya manusia yang berkualitas, pada suatu saat pasti akan mengalami kekecewaan. Salah satu pendukung utama tercapainya tujuan pendidikan adalah suasana kelas yang baik dalam arti seluas-luasnya.

PTK ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana aktifitas siswa dalam proses KBM lompat jauh dan untuk mengukur tingkat kepuasan siswa dalam proses KBM dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Rang-perang daya I Kecamatan proppo Kabupaten Pamekasan Untuk melihat hasil belajar dari sebuah proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan dengan hasil dari pembelajaran melalui pendekatan bermain yaitu 80% dapat dikatakan tuntas.

Berdasarkan kesimpilan dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Bermain diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 66,47% dan ketuntasan belajar mencapai 45% atau ada 8 siswa dari 17 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 45% 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 dan pada siklus II diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 74,41% dan dari 17 siswa yang telah tuntas sebanyak 17 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 : Teknik Awalan Dalam Lompat Jauh, Pemahaman Siswa.

I. LATAR BELAKANG

Sumber daya alam yang banyak dan melimpah pada suatu negara belum merupakan jaminan bahwa negara tersebut akan makmur, bila pendidikan sumber daya manusianya ditelantarkan. Suatu negara yang mempunyai sumber daya alam yang banyak, bila tidak ditangani oleh sumber daya manusia yang berkualitas, pada suatu saat pasti akan mengalami kekecewaan. Upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia merupakan tugas besar dan berjangka waktu yang panjang karena masalahnya menyangkut pendidikan bangsa. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus melalui proses pendidikan yang baik dan terarah serta terprogram, sehingga tujuan pendidikan yang diharapkan dapat tercapai.

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 SD Negeri Rang-perang daya 1 Kecamatan proppo 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 IV SD Negeri Rang-perang daya 1 Kecamatan proppo Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016.

Dari uraian di atas terutama yang menyangkut pentingnya penyampaian materi serta dengan pertimbangan supaya pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji tentang pembelajaran lompat jauh dengan judul “Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Rang-perang daya 1 Kecamatan proppo Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016”.

II. METODE

Subyek penelitian adalah siswa kelas IV sebanyak 17 siswa yang terdiri dari 5 siswa putra dan 12 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 SD Negeri Rang-perang daya 1 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun 2015/2016 yang beralamat Desa Rang-perang daya Kecamatan proppo Kabupaten 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.

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan mulai bulan Agustus s.d September 2015. Waktu dari perencanaan sampai penulisan laporan hasil penelitian tersebut pada semester II Tahun pelajaran 2015/ 2016.

2.1 Langkah-langkah penelitian

1. Perencanaan (*planning)*
   a. Perencanaan awal berupa telaah terhadap mata pelajaran Penjaskesrek, materi lompat jauh.
   b. Menetapkan standar kompetensi dan kompetensi dasar.
   c. Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) sesuai indikator yang telah ditetapkan dan sekenario pembelajarannya.
   d. Menyiapkan alat peraga atau media pembelajaran.
   e. Menyiapkan alat evaluasi berupa tehnik non tes dan lembar kerja.
   f. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa.
2. Tindakan Pelaksanaan (*action*)

Pelaksanaan tindakan dengan mengimplementasikan dari perencanaan yang telah disiapkan yaitu pelaksanaan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain. Dalam pelaksanaaan PTK ini direncanakan dalam 2 siklus. Siklus I yaitu kompetensi dasar 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat. Siklus II yaitu kompetensi dasar 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat.

3. Pengamatan (*observation*)

Pengamatan merupakan cara menghimpun bahan-bahan keterangan (data) yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan/observasi. (Bahan belajar Mandiri Bermutu pedoman pengembangan Intrumen Penilaian Hasil Belajar 2010:33)

Kegiatan pengamatan dilakukan untuk mengetahui bagaimana reaksi siswa pada kegiatan pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan metode bagian. Tujuan dari pengamatan ini adalah untuk acuan kegiatan selanjutnya. Pengamatan menggunakan lembar observasi lembar aktivitas siswa.

4. Refleksi (*reflection*)

Refleksi yaitu tindakan mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil atau dampak tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti bersama kolaborator dapat melakukan variasi, perbaikan untuk rencana berikutnya.Langkah ini dilakukan untuk menganalisa aktivitas siswa dan hasil belajar siswa. Analisa dilakukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam pembelajaran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

3.1 Hasil penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes. Upaya Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Rang-perang daya 1 Kecamatan proppo Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek afektif, kognitif, psikomotorik, data hasil observasi siswa dan hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa ada juga data aktifitas siswa, pengamatan serta efektif, kognitif, maupun psikomotorik yang disajikan dalam dua siklus sebagai berikut:

SIKLUS I

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	Firdatus S	80	T
2	Abrori	70	T
3	Holifah	60	TT
4	Zeini	60	TT
5	Fauzeh	70	T
6	Siti J	70	T
7	Nabila	80	T
8	Roitul J	60	TT
9	Mutiatul H	60	TT
10	Alfiatus S	70	T
11	Holir	60	TT
12	Hoirunnisak	60	TT
13	Ferdi	70	T
14	Jamilah	60	TT
15	Nur Alifah	70	T
16	M.Holili	60	TT
17	Masruroh	70	T
	Jumlah	1130	
	Rata-rata	66,47	KKM=65

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Bermain diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 66,47% dan ketuntasan belajar mencapai 50% atau ada 7 siswa dari 14 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 50% 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

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	Firdatus S	70	T
2	Abrori	70	T
3	Holifah	70	T
4	Zeini	70	T
5	Fauzeh	70	T
6	Siti J	70	T
7	Nabila	75	T
8	Roitul J	70	T
9	Mutiatul H	80	T
10	Alfiatus S	65	T
11	Holir	80	T
12	Hoirunnisak	85	T
13	Ferdi	85	T
14	Jamilah	80	T
15	Nur Alifah	70	T
16	M.Holili	80	T
17	Masruroh	70	T
	Jumlah	1265	
	Rata-rata	74,41	KKM=65

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 74,41% dan dari 17 siswa yang telah tuntas sebanyak 17 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.

3.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Pendekatan metode pendekatan bermain sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar permainan pembela-jaran lompat jauh melalui pada siswa kelas IV SD Negeri Rang-perang daya 1 Kecamatan proppo Kabupaten Pamekasan kabupaten pamekasan tahun pelajaran 2015/2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

BNSP. 2007. *Standar Isi Untuk Stuan Pendidikan Dasar dan Menengah.* Jakarta : Depdiknas.

Dadan Heryana. 2010. *Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Acarya Media Utama Uno. H. B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran.* Jakarta: Bumi Aksara

Mansur Muslich. 2007. *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual.* Jakarta: Bumi Aksara.

Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan,* Bandung : PT.Remaja Rosdakarya

Nasution. S. 2004. *Didaktik Asas-asas Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara

Nyoman Sumaryadi. 2008. *Efektivitas Implementasi Bebijakan Otonomi Daerah.* Jakarta: Citra Utama

Poerwadaminta. W. J. S. 2000. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ke-3. Jakarta: Balai Pustaka.

Pupuh Fathurrohman. dan M. Sobry Sutikno. 2010. *Strategi belajar Mengajar*, Bandung, PT. Refika Aditama.

Slameto. 1988. *Evaluasi Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara

Surawan Martinus. 2008. *Kamus Kata Serapan.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Tim Penyusun Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES.* Semarang: Percetakan UNNES.

Yudha M. Saputra (2010).”*Pendidikan Jasmani dan Olahraga”*Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.