JURNAL

PENERAPAN METODE PERMAINAN LOMPAT DAN LONCAT TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS IV SDN JATIPUNGGUR 2 LENGKONG

Oleh:

ITSNAN SAIFUDDIN RAHMAT

11.1.01.09.0237

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Wasis Himawanto, M.Or.**

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

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: ITSNAN SAIFUDDIN RAHMAT
NPM	: 11.1.01.09.0237
Telepun/HP	: 085749392803
Alamat Surel (Email)	: itsnan.itsnan@yahoo.co.id
Judul Artikel	: Penerapan Metode Permainan Lompat Dan Loncat Terhadap Keterampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SDN Jatipunggur 2 Lengkong
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PGSD
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat PerguruanTinggi	: 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 dikemudian 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,
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. **NIDN. 0015066801**	**Wasis Himawanto, M.Or.** **NIDN. 0723128103**	**Itsnan Saifuddin Rahmat** **NPM.11.1.01.09.0237**

PENERAPAN METODE PERMAINAN LOMPAT DAN LONCAT TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS IV SDN JATIPUNGGUR 2 LENGKONG

ITSNAN SAIFUDDIN RAHMAT
11.1.01.09.0237
FKIP - PENJASKESREK
itsnan.itsnan@yahoo.co.id
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

ITSNAN SAIFUDDIN RAHMAT : Penerapan metode permainan lompat dan loncat terhadap ketrampilan tehnik lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 kec. Lengkong, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2016.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor seseorang.Dalam melaksanakan tugasnya guru PJOK diharapkan dapat memiliki kreatifitas untuk meningkatkan keterampilan siswa melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar siswa lebih antusias untuk mengikuti pelajaran sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Namun pada kenyataannya pendidikan jasmani di sekolah dasar kurang menarik dan inovatif sehingga siswa merasa mudah bosan.Hal ini menjadikan siswa kurang tertarik melakukan kegiatan olahraga, yang menjadikan kurangnya ketrampilan siswa dalam cabang atletik khususnya lompat jauh. Oleh karena itu perlu adanya penelitian untuk dapat meningkatkan hasil lompatan siswa.

Rumusan masalah dalam penelitan ini adalah apakah model permainan lompat dan loncat dapat menambah jarak lompatan siswa?

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 Kec. Lengkong Kab. Nganjuk yang berjumlah 16 siswa. Instrument yang digunakan berupa model permainan lompat dan loncat.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus, jika siklus pertama belum berhasil maka dapat dilakukan siklus berikutnya hingga target ketuntasan dapat tercapai.

Dari hasil penelitian yang diterapkan pada siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 kec. Lengkong kab. Nganjuk, disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan model permainan lompat dan loncat dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pelajaran penjas dan meningkatkan hasil lompatan siswa pada cabang atletik lompat jauh gaya jongkok.

Kata kunci : model permainan lompat dan loncat

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh setiap warga negara untuk mensejahterakan kehidupan warga negaranya. Seperti yang tercantum dalam pembukaan Undang – Undang Dasar 1945 negara republik Indonesia tahun 1945, bahwa tujuan negara republik Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Menurut persepektif pendidikan jasmani menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani.

Menurut Dauer dan Pangrazi (1989 : 1) pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang profesional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif.

Dari pernyataan tersebut dapat kita ketahui bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang mencangkup ketrampilan anak dalam bergerak dan mengembangkan bakat anak dalam dunia olahraga dengan cara yang profesioanal agar dapat melihat potensi anak secara maksimal.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan disekolah memiliki peranan penting, diantaranya memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam proses pembelajaran yang berlangsung melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembelajaran pengalaman melalui pendidikan jasmani dan rohani dapat membina pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa dan menggali potensi bakat siswa dalam cabang olahraga yang di pahami dan dikuasai. Salah satunya dalam olimpiade maupun perlombaan salah satu cabang olah raga.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dan telah dilakukan oleh manusia sejak dahulu. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam

atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Menurut Hasan (2005:92),"Olah raga merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan manusia, karena didalam kehidupan manusia hal yang paling penting dan tidak dapat diabaikan adalah hasrat untuk bergerak karena merupakan ciri manusia hidup".

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa semua gerakan yang terdapat pada semua cabang oalahraga merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik.

Dalam pendidikan jasmani di sd terdapat banyak materi yang diajarkan salah satunya atletik yang meliputi Lari, Lempar, dan Lompat. Dan disini penulis akan mengambil salah satu cabang atletik yaitu cabang Lompat Jauh.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa semua gerakan yang terdapat pada semua cabang oalahraga merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SDN Negeri 2 Jatipunggur, atletik merupakan salah satu materi yang diajarkan. Dalam hal ini penulis mengkaji materi tentang lompat jauh. Materi ini terdapat di SK/KD yang disusun dan disesuaikan dengan sarana dan prasarana sekolah.

Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah memindahkan tubuh kedepan atas dengan didahului dengan awalan lari dan tumpuan satu kaki. Nomor lompat terdiri atas lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, dan lompat jangkit. Lompat jauh digunakan sebagai nomor lompat yang akan diteliti oleh penulis dimana materi ini dianggap sulit pada saat praktek berlangsung.

Dari pengamatan yang dilakukan pada hasil belajar siswa pada materi lompat jauh ini sangat di pengaruhi oleh kondisi fisik dan keterampilan siswa. Selain itu kurangnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pada penyampaian materi. Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah pun merupakan kendala dalam penyampaian materi.

Permainan lompat dan loncat adalah metode yang dipilih untuk meningkatan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pada materi lompat jauh. Salah satunya dengan metode permainan lompat kardus. Dengan diadakan permainan tersebut diharapkan siswa lebih aktif bergerak dan antusias untuk mengikuti pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa yang signifikan.

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SD diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yng dapat diterapkan adalah bermain. Hal ini senada seperti yang dikemukakan olrh Syamsir Aziz (2003 : 1,4) Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan seorang maupun lebih, yang dilakukan anak-anak maupun orang dewasa, tua atau muda, miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambi judul "PENERAPAN METODE PERMAINAN LOMPAT DAN LONCAT TERHADAP KETRAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS IV SDN JATIPUNGGUR 2 LENGKONG".

II. METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk, yang berjumlah 16 anak. Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan salah satu jenis penelitian tindakan oleh praktisi pendidikan (khususnya Guru, dosen dan instruktur) dalam proses pembelajaran di kelas.Penelitian Tindakan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan menarik minat siswa terhadp pelajaran penjaskesrek. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2008:3) bahwa: "Penelitian tindakan kelas adalah merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama". Penelitian tindakan kelas ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang ada dilapangan sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus yang dimulaidengan siklus pertama, jika siklus pertama tidak berhasil maka dapat dilakukan siklus berikutnya hingga target ketuntasan dalam pembelajaran dalam kelas dapat tercapai. Disini Peneliti merencanakan 2 Siklus yang akan dilakukan dalam penelitian terhadap siswa untuk mencapai target ketuntasan pembelajaran secara klasikal. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model penelitian yang dikemukakan oleh Arikunto. Suharsimi Arikunto (2006:16)

mengemukakan bahwa dalam penelitian tindakan kelas terdapat empat tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan refleksi.

Menurut Maksum (2009 : 67) Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Sedangkan menurut Maksum (2009 : 68) Tes adalah sebuah prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diinginkan dengan cara relatif tepat. Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah tes.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam Penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 sebanyak 16 anak. latihan dilakukan mulai jam 07.00 WIB sampai selesai dan dilakukan secara rutin setiap hari efektif masuk sekolah. Sedangkan pengumpulan data permainan lompat dan loncat dilakukan sekali dalam satu siklus pada hari terakhir.

Adapun Deskripsi Temuan Penelitian. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan:

a. Peserta tes diharapkan sudah makan pagi sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
b. Pada waktu melakukan tes, siswa memakai pakaian olahraga dan bersepatu.
c. Peserta hendaknya telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Untuk ini perlu diberikan kesempatan mencoba gerakan yang akan dilakukan.
d. Peserta diharapkan melakukan pemanasan lebih dahulu sebelum melakukan tes.
e. Peserta yang tidak dapat melakukan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal.

Tujuan Tes : untuk meningkatkan jarak lompatan siswa dan menentukan tumpuan kaki yang terkuat.

Perlengkapan : Lapangan, kardus, meteran, pluit dan alat tulis, lembar penilaian.

Pelaksanaan : Jenis tes yang dipergunakan untuk sekolah dasar kelas IV Permainan lompat dan loncat dan lompat jauh gaya jongkok

Penilaian : Hasil dari tes dicatat dan dinilai sesuai norma penilaian dalam lompat jauh.

Pra penelian dilakukan untuk mengetahui kondisi anak sebelum dilakukannya perlakuan dan data yang terkumpul akan dijadikan pedoman bagi

peneliti untuk melakukan penelitihan. Pra penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2016 di Lapangan SDN Jatipunggur 2.

Dari data Pra Penelitian menunjukkan hasil lompatan siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 masih rendah. Dibuktikan dari 16siswa yang mengikuti tes hanya 5 siswa yang masuk dalam kategori lompatannya baik, atau hanya 31,25% dari jumlah siswa seluruhnya. Maka perlu adanya suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan hasil lompatan siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2. Dari data SIKLUS II menunjukkan hasil lompatan siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 dinyatakan tuntas. Dibuktikan dari 16 siswa yang mengikuti tes 13 siswa sudah tuntas.

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV SDN Jatipunggur 2 dianggap berhasil karena terdapat peningkatan hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok yang signifikan setelah dilakukannya permainan lompat dan loncat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. (1992). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.

Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992/1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.

Arikunto Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rieneka Cipta.

Arikunto, suharsimi., dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara

Ngasmain dan soepartono. (1997). *Modifikasi Olahraga Dan Model Pembelajarannya Sebagai Strategi Pembinaan Olahraga Usia Dini*.

Prof. Dr. Sugiono. (2011) *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, dan R&D)*: Alfabeta. Bandung.

Rinaldi Sugeng. (2011/2012). *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Media Box Dan Matras*.

Rusli Lutan. (1988). *Belajar ketrampilan Motorik*: Pengantar Teori dan Metode Jakarta: Dirjen Dikti-Depdikbud.

Susilo. (2013). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Pakaranjang* : Tegal.