JURNAL

PENERAPAN MODIFIKASI PEMBELAJARAN LOMPAT RINTANG MENGGUNAKAN KARDUS BEKAS TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS V MI NURUL ULUM JERUKWANGI KANDANGAN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

MODIFICATION OF LEARNING JUMPING APPLICATION USING THE BOX USED TO THE IMPROVEMENT OF LEARNING LONG JUMP SQUAT STYLE IN FIFTH GRADE OF MI NURUL ULUM JERUKWANGI KANDANGAN KEDIRI LESSON YEAR 2016/2017

Oleh:

RUDI BAGUS PRASETYO

12..01.09.0118

Dibimbing oleh :

1. **RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd**
2. **RENDHITYA PRIMA PUTRA, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Rudi Bagus Prasetyo
NPM	: 12.1.01.09.0118
Telepun/HP	: 085764145456
Alamat Surel (Email)	: rudi.bp27@gmail.com
Judul Artikel	: Penerapan Modifikasi Pembelajaran Lompat Rintang Menggunakan Kardus Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V MI Nurul Ulum Jerukwangi Kandangan Kediri Tahun Pelajaran 2016-2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:Jl. K.H. Ahmad Dahlan 76 Mojoroto, Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIDN. 0725018205	Rendhitya Prima Putra, M.Pd NIDN. 0714078903	Rudi Bagus Prasetyo NPM. 12.1.01.09.0118

PENERAPAN MODIFIKASI PEMBELAJARAN LOMPAT RINTANG MENGGUNAKAN KARDUS BEKAS TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS V MI NURUL ULUM JERUKWANGI KANDANGAN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Rudi Bagus Prasetyo
12.1.01.09.0118
FKIP - PENJASKESREK
rudi.bp27@gmail.com
Dosen Pembimbing :
1. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
2. Rendhitya Prima Putra, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bagus Prasetyo, Rudi. 2016. Penerapan Modifikasi Pembelajaran Lompat Rintang Menggunakan Kardus Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V MI Nurul Ulum Jerukwangi Kandangan Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.

Olahraga merupakan aktivitas yang sebagaian besar disukai masyarakat, karena olahraga mempunyai banyak manfaat, diantaranya meningkatkan kesehatan jasmani dan untuk meningkatkan prestasi. Apakah dengan menggunakan modifikasi pembelajaran lompat rintang ini dapat meningkatkan suatu proses pembelajaran. Hal itudilakukan karena siswa kurang aktif pada saat guru menjelaskan salah satunya : bergurau, tidak mendengarkan, bosan. Oleh karena itu peneliti menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai sarana untuk dapat meningkatkan suatu proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Nurul Ulum Jerukwangi Kandangan Kediri.

Berdasarkan jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan metode persentase ketuntasan hasil belajar yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar ketuntasan belajar yang telah dicapai siswa kelas V MI Nurul Ulum Jerukwangi Kandangan Kediri.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian dan diolah menggunakan *microsoft excel.* Dari data tersebut ketuntasan yang dicapai pada siklus I sebesar 72%, dan pada siklus II mencapai ketuntasan 76%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi pembelajaran lompat rintang dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Nurul Ulum Jerukwangi Kandangan Kediri Tahun Pelajaran 2016 / 2017.

KATA KUNCI : Modifikasi Pembelajaran Lompat Rintang, Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani, fisik, permainan dan olah raga terpilih yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan ketrampilan yang tidak perlu terlalu cepat, terlalu halus, dan sempurna atau berkualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik. Meskipun sarana pendidikan tersebut fisikal. Manfaat bagi anak-anak didik mencakup bidang-bidang non-fisikal seperti intelektual, sosial, estetik dalam kawasan-kawasan kognitif maupun afektif.

Menurut BSNP (2006: 512) dalam Bakhrul Ulum, (2013: 19) menyatakan bahwa. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui

kegiatan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan.

Dengan bahasa lain pendidik jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara menyeluruh dengan sarana jasmani yang merupakan saham, khususnya yang tidak diperoleh dari usaha-usaha pendidikan yang lain karena hasil pendidikan dari pengalaman jasmani tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik. Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan pribadi seseorang. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif, karena manusia dipandang seutuhnya.

Pendidikan jasmani di sekolah terbagi menjadi beberapa cabang yaitu atletik, senam, permainan, pencak silat dan kesehatan. Atletik adalah cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman yunani sampai pada dewasa ini. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia sehari-hari. Oleh karena itu atletik disebut sebagai “ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)” karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar untuk cabang-cabang olahraga lain.

Demikian juga dengan olahraga atletik di sekolah kami. Dalam proses pembelajaran disekolah banyak masalah yang dihadapi. Adanya permasalahan-permasalahan yang dihadapi seperti kurangnya sarana dan prasarana di sekolah menjadikan kurang maksimalnya proses pembelajaran sehingga hasil belajar siswa krang maksimal dan tidak memenuhi criteria ketuntasan maksimal (KKM) yang ditentukan. Untuk mengatasi hal ini perlu adanya inovasi dan motiasi pembelajaran yang menarik, sehingga siswa akan lebih senang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolahan.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak

metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Untuk dapat mencapai suatu tujuan pembelajaran, setiap guru dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam melakukan ataupun menentukan suatu pembelajaran. Pembelajaran yang kurang inovatif dan menarik mengakibatkan siswa akan mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran sehingga pencapaian begitu sedikit. Akan tetapi jika guru dapat memodifikasi suatu pembelajaran, dan mampu menumbuhkan rasa senang, gembira maka siswa akan lebih aktif dalam mengikuti suatu pembelajaran tersebut. Jika siswa sudah mau mengikuti suatu pembelajaran maka secara tidak langsung siswa tersebut telah melakukan suatu perubahan tingkah laku. Mengajar bukan hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, akan tetapi suatu proses mengubah perilaku siswa sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Melalui pengamatan yang dilakukan peneliti di MI Nurul Ulum Jerukwangi, pada saat proses pembelajaran lompat jauh para siswa masih kurang menguasai berbagai macam aspek teknik dasar lompat jauh, salah satu diantaranya karena pada saat melakukan awalan siswa kurang mengerti tentang melakukan awalan, siswa sulit menempatkan posisi kaki pada balok tumpuan, siswa merasa takut jatuh pada saat akan melakukan pendaratan. Dan siswa kurang begitu aktif dalam proses pembelajaran yang dilakukan seperti siswa tidak memperhatikan guru yang sedang menerangkan, bergurau sendiri dengan teman, sebab model pembelajaran yang dipakai kurang efektif atau terkesan monoton,

sehingga siswa malas atau kurang tertarik dengan metode yang dipakai. Maka dari itu setiap guru harus kreatif dan inovatif dalam melakukan suatu pembelajaran yang bertujuan agar siswa dapat dengan senang mengikuti suatu pembelajaran. Dengan ini peneliti akan mencoba menerapkan modifikasi pembelajaran berupa lompat rintang dengan menggunakan balok/kardus yang dipakai sebagai alat yang digunakan sebagai rintangan. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis mengajukan judul "***Penerapan Modifikasi Pembelajaran Lompat Rintang Menggunakan Kardus Bekas Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa kelas V MI Nurul Ulum Jerukwangi Tahun Pelajaran 2016-2017***".

I. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research).* . Menurut Arikunto, dkk (2009 : 2) ada tiga pengertian yang dapat diterangkan yaitu:

1. Penelitian yaitu suatu kegiatan mencermati suatu objek menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan yaitu suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan untuk siswa.
3. Kelas yaitu sekelompok siswa yang ada dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula.

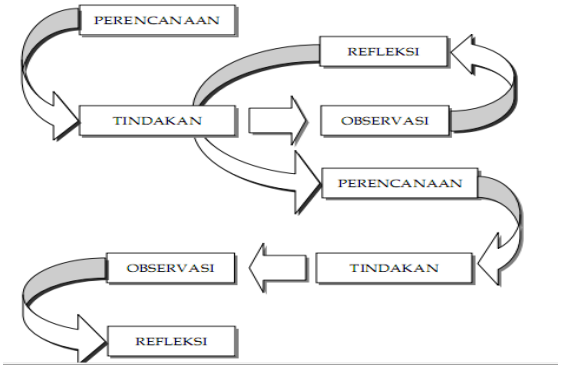
Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti dalam suatu kelas dan mata pelajaran tertentu untuk meningkatkan suatu hal, dengan merangkai siklus untuk siswa.

Dengan penelitian tindakan kelas, peneliti dapat mencermati suatu objek dalam hal ini adalah siswa. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian

perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau.

Model penelitian tindakan empat tahap yang lazim dilalui, yaitu: 1) perencanaan, 2) Pelaksanaan, 3) Pengamatan, 4) Refleksi. Kemmis dan Taggart (Arikunto, dkk 2009 : 16).

Untuk lebih jelasnya, rangkaian kegiatan dari setiap siklus dapat dilihat pada gambar model penelitian tindakan dari Kemmis dan Mc Taggart (Arikunto. 2010: 137) yaitu berbentuk spiral dari siklus.



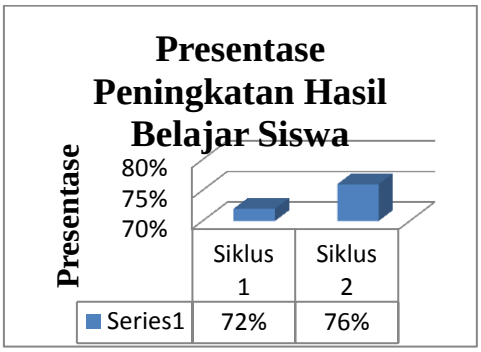
Gambar 3.1: Model Penelitian Kemmis dan Mc Taggart (Arikunto, 2010: 137)

HASIL DAN KESIMPULAN

Pada siklus I peneliti mencoba menggunakan lompat rintang balok atau kardus yang berfungsi sebagai rintangan lompat siswa kelas V MI Nurul Ulum Jerukwangi Kandangan Kediri. Dengan pertemuan awal ini diharapkan siswa memperoleh pengetahuan dasar tentang lompat jauh gaya jongkok. Kegiatan itu dilakukan peneliti untuk meningkatkan hasil belajar teknik awalan, tolakan, melayang, mendarat. Dari tindakan tersebut akan dilakukan tes untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dari tes yang dilakukan peneliti pada siklus I mengalami peningkatan yaitu sejumlah 18 siswa telah mencapai kreteria ketuntasan minimal, tetapi masih terdapat kendala karena sejumlah 7 siswa yang belum dapat mencapai ketuntasan minimal atau belum tuntas.

Akhirnya peneliti melanjutkan pada siklus II yang bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada pertemuan ini peneliti menggunakan rintangan yang berbeda dengan siklus I, dengan memberikan rintangan yang dapat menunjang perbaikan aspek awalan, tumpuan, mendarat. Setelah para siswa melakukann pembelajaran tersebut peneliti melakukan tes untuk mengetahui hasil

pembelajaran lompat jauh gaya jogkok. Dari tes yang dilakukan oleh peneliti pada siklus II mengalami peningkatan yaitu 19 siswa yang telah mampu tuntas, dengan perolehan hasil yang memuaskan tersebut peneliti menghentikan pada siklus II ini.



Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulakan bahwa dengan menggunakan penerapan modifikasi pembelajaran lompat rintang terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Peningkatan hasil belajar ini dapat dilihat dari hasil yang didapatkan selama melaksanakan penelitian. Peningkatan persentase hasil belajar siklus I mencapai 72 %, dan pada siklus II menjadi 76 %.

Dengan menggunakan modifikasi pembelajaran lompat rintang ini dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Selain itu, dengan menggunakan penerapan modifikasi pembelajaran lompat rintang tersebut juga dapat menumbuhkan rasa keinginan/termotifasi pada saat mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Bahagia, dkk. 2009. *Atletik.* Jakarta: Depdikbud.

Bahtiar, Wildan. *Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Permain Rangkaian 3 Pos Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bumi Jawa 07 Kecamatan bumi Jawa Kabupaten Tegal.* Journal Of Physichal Education, Healt and Recreation 2 (11) (2013): Universitas Negeri Semarang.

Choirudin, Muchlis. *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.* Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.

Ekawarna. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Gaung Persada (GP Press)

Istiyana, Irna. *Penigkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkon Melalui Ban Bekas Dan Bola Plastik Pada SD Negeri Cokro Tahun Ajaran 2011/2012.* Semarang : Universitas Negeri Semarang.

KOI – ASCA. *Jurnal Latihan Kebugaran Indonesia.*

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olaharaga, dan Kesehatan.* Jakarta: Depdikbud.

Purwatiningsih, Putri. *Pengembangan Model Permainan Lompat Kanguru "Longu" Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar.* Semarang : Universitas Negeri Semarang.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI.*

Sanjaya, Wina. 2011. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana Prenada Media.

Sentosa, Budi. 2012. *Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh.* Semarang: UNES.

Suherman, Adang. 2003. *Dasar-dasar Penjaskes.* Jakarta: Depdiknas.

Ulum, Bakhrul. *Penggunaan Pendekatan Bermain Dan Berlomba Untuk Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan.* Pedagogia (2013). Pasuruan.

Wahyuni, Sri. *Asesmen Pembelajaran Bahasa Indonesia*. Malang: Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia Program Pasca Sarjana Universitas Islam Malang.

Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.