JURNAL

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MODIFIKASI BAN BEKAS PADA SISWA KELAS V SDN 2 MULYOREJO KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2016/2017

INCREASING THE RESULT of LEARNING SCHNEPPER IN LONG JUMP BY USING WHEEL MODIFICATION of THE FIFTH GRADE STUDENTS at SDN 2 MULYOREJO BLORA DISTRICT ACADEMY YEAR 2016/2017

Oleh:

AULIA HALABY PRATYAS

12.1.01.09.0212

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd**
2. **ABDIAN ASGI S, S.Pd, M.Or**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2016/2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016/2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Aulia Halaby Pratyas
NPM	: 12.1.01.09.0212
Telepun/HP	: 085804252660
Alamat Surel (Email)	:auliahalaby65@gmail.com
Judul Artikel	:Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Modifikasi Ban Bekas Pada Siswa Kelas V SDN 2 Mulyorejo Kabupaten Blora Tahun Ajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi dan bebas plagiatisme;
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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 26 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	Abdian Asgi S, S.Pd, M.Or NIDN. 0720028002	Aulia Halaby Pratyas 12.1.01.09.0212

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MODIFIKASI BAN BEKAS PADA SISWA KELAS V SDN 2 MULYOREJO KABUPATEN BLORA TAHUN AJARAN 2016/2017

Aulia Halaby Pratyas
12.1.01.09.0212
FKIP - PENJASKESREK
Auliahalaby65@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd[1] dan Abdian Asgi S, S.Pd, M.Or[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi ban bekas pada siswa kelas V SDN 2 Mulyorejo Kabupaten Blora. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar belajar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi ban bekas.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang merupakan dasar untuk meningkatkan pembelajaran yang akan di hasilkan,dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Perencanaan; 2) pelaksanaan; 3) observasi; 4) refleksi; Subjek yang di gunakan sebanyak 20 siswa. Data diambil dengan hasil pengamatan dan tes tiap siklus.

Hasil penelitian menunjukan bahwa penelitian tindakan kelas model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi ban bekas ternyata memenuhi kriteria Baik sekali sehingga dapat digunakan untuk siswa SD. Hal ini berdasarkan hasil analisis data dan observasi ahli pembelajaran pada Siklus 1, menunjukan rata-rata hasil belajar 73 dengan ketuntasan klasikal 70%. Sedangkan hasil analisis data siklus 2 didapat rata-rata hasil belajar 78 dengan ketuntasan klasikal sebesar 90%. Hal ini menunjukan adanya peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa menggunakan modifikasi ban bekas dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 2 Mulyorejo Kecamatan Cepu Kabupaten Blora Tahun 2016. Disarankan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak tungkai atau meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat menggunakan modifikasi ban bekas serta guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini, baik penelitian lanjutan maupun penelitian lain dan guru penjaskes lebih kreatif lagi dalam memanfaatkan lingkungan untuk media pembelajaran.

KATA KUNCI : Hasil Belajar, Lompat Jauh, Modifikasi, Ban Bekas.

I. LATAR BELAKANG

Pada praktiknya pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar saat ini cenderung masih bernuansakan dan bersuasanakan pendidikan olahraga, guru masih menjadikan bahan ajar sebagai tujuan, tidak menjadikannya sebagai alat/media belajar, suasana belajar masih kaku dengan metode-metode yang berpusat pada guru, sementara murid hanya dijadikan sebagai objek belajar. Fenomena ini ditulis Rusli Lutan (2001:6) sebagai "Belajar tidak membuat siswa belajar", selanjutnya Rusli Lutan menulis bahwa;

> ...kelemahan dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah pengajaran yang dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani tidak berhasil membangkitkan suasana belajar. Guru mengatakan ia telah mengajar, tetapi ia sebenarnya tidak mengajar. Pengajaran pendidikan jasmani yang sukses, mampu membangkitkan proses pada anak.

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.

Pada proses persoalan proses belajar mengajar yang kondusif, menantang, menggairahkan dan menyenangkan tersebut seringkali kurang diperhatikan dan dipertimbangkan guru, sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang menggairahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran yang disampaikan guru. Demikian juga halnya, penyampaian materi pembelajaran lompat jauh di dalam kelas V SDN 2 Mulyorejo Kabupaten Blora.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah pendekatan bermain, seperti yang dijelaskan oleh Djumidar (2007:11) "dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan daripada yang serius, di dalam pembelajaran banyak disajikan variasi-variasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya".

Dengan keadaan seperti ini tentu dibutuhkan penggunaan alat bantu pembelajaran sebagai suatu

pendekatan alternatif dalam pengajaran pendidikan jasmani. Guru harus mempunyai kemampuan untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diajarkan dengan harapan sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Dalam hal ini guru harus kreatif, inovatif dalam menciptakan proses pembelajaran bagi siswa sehingga akan tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa dan menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran itu sendiri.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu ban bekas, yaitu suatu suatu pendekatan pembelajaran untuk membantu siswa untuk mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari tehnik dasar lompat jauh.

Setiap pembelajaran jasmani memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan, percaya diri,serta sarana dan prasarana yang menunjang agar hasilnya bisa maksimal sesuai dengan tuntutan kurikulum. Pembelajaran pencak silat, karate, sepak bola, sepak takrow, bola basket dan cabang olah raga yang lain juga memerlukan hal tersebut. Demikian juga halnya dengan cabang lompat jauh, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, percaya diri dan harus ada sarana dan prasarana yang menunjang dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia SD.

Berangkat dari itu semua proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SD N 2 Mulyorejo terutama dikelas V, merupakan kelas yang dimana siswanya merupakan anak dalam masa perkembangan dalam belajar, dimana proses pembelajaran berlangsung monoton dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa adanya pendekatan lain dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh ini, akibatnya ketika pembelajaran lompat jauh gaya jongkok anak cenderung merasa takut dan bosan sekaligus anak tidak termotivasi untuk bergerak dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Akibatnya pelaksanaan pembelajaran lompat jauhpun mengalami masalah dalam proses pengajaran sehingga pembelajaran

yang di lakukan selama ini jauh dari apa yang manjadi tuntutan kurikulum.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penilitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN 2 Mulyorejo dengan judul ”Peningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Modifikasi Ban Bekas pada Siswa Kelas V SDN 2 Mulyorejo Kabupaten Blora”. Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SDN tersebut yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

II. METODE

A. Subyek Penelitian dan Setting Penelitian

1. Subyek Penelitian

   Subyek penelitian yaitu siswa siswi kelas V tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 20 siswa, yang terdiri 11 putra dan 9 putri.

2. Tempat Penelitian

   Penelitian bertempat di SDN 2 Mulyorejo Kecamatan Cepu Kabupaten Blora

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research).* . Menurut Arikunto, dkk (2014 : 2) ada tiga pengertian yang dapat diterangkan yaitu:

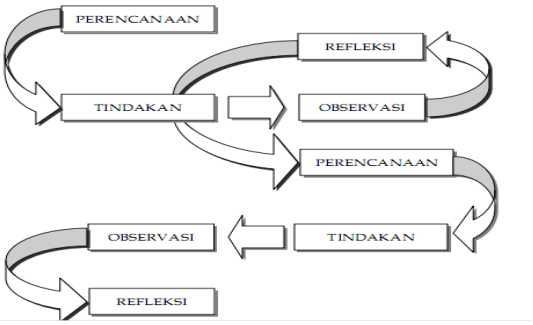
1. Penelitian yaitu suatu kegiatan mencermati suatu objek menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan yaitu suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan 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 yang dikemukakan oleh para ahli ada beberapa model atau bagan yang berbeda, namun secara garis besar terdapat 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 siklus1 ke siklus 2.



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

Pengertian siklus ini adalah rencana kegiatan yang akan dilaksanakan terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Prosedur penelitian ini merupakan siklus kegiatan yang terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus meliputi :

1. **Siklus I** (pada tanggal 22 September 2016)
   a. Tahap Perencanaan
   b. Tahap Pelaksanaan
   c. Tahap Observasi
   d. Tahap Evaluasi
2. **Siklus II** (pada tanggal 13 Oktober 2016)

   Pada siklus II perencanaan tindakan dengan hasil yang telah dicapai pada siklus I sebagai upaya perbaikan diri siklus tersebut dengan materi pembelajaran yang sesuai dengan silabus mata mata pelajaran pendidikan jasmani, termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

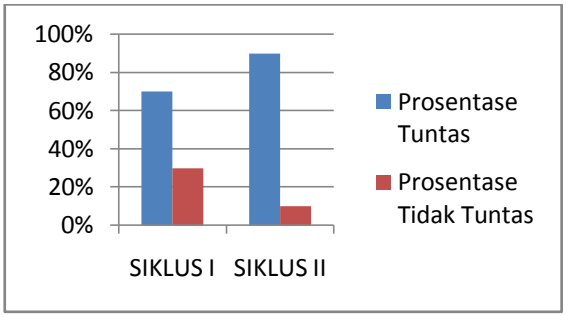
A. Hasil

Data ketuntasan hasil belajar menunjukan tingkat keberhasilan belajar diukur meliputi tiga komponen, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Dalam penelitian ini ke-tiga komponen ketuntasan hasil belajar di atas diambil pada saat siswa melakukan tugas gerak siklus I dan II. Ketuntasan hasil belajar penjaskes pada SDN 2 Mulyorejo kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 menggunakan KKM nilai 70. Dengan demikian keberhasilkan atau ketuntasan hasil belajar pada tiap siklus dapat dicapai apabila siswa mampu mendapatkan hasil belajar di atas nilai 70 dan untuk kriteria ketuntasan tersebut harus melebihi kriteria ketuntasan klasikal sebesar 75%.

Berikut ini adalah tabel ketuntasan hasil belajar yang diperoleh siswa.

No	Kegiatan	Jumlah siswa		Prosentase		Nilai	
		T	TT	T	TT	Terendah	Tertinggi
1	Siklus I	14	6	70 %	30 %	63	82
2	Siklus II	18	2	90 %	10 %	67	89

Tabel 4.4
Data Ketuntasan Hasil Belajar Siswa



Gambar 4.2
Grafik Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus

Dilihat dari tabel di atas dapat kita ketahui bahwa pada siklus I jumlah yang tidak tuntas sebanyak 6 siswa dan yang dikategorikan tuntas sebanyak 14 siswa. Dari 7 siswa yang dikategorikan tidak tuntas sebagian terjadi karena kurang pemahaman siswa dalam melihat maupun mendengarkan penjelasan guru. Sedangkan pada siklus II dari 20 siswa yang

dikategorikan tuntas sebanyak 18 siswa dan yang dikategorikan tidak tuntas 2 siswa kurang sehat sehingga mempengaruhi penilaian pada aspek afektif dan psikomotor.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh pengertian bahwa terjadi peningkatan tiap siklus. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi ban bekas pada lompat jauh gaya jongkok dapat membantu guru dalam pembelajaran. Selai itu ketuntasan belajar dengan prosentase yang cukup tinggi membuktikan bahwa penggunaan modifikasi ban bekas khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sangat efektif untuk diterapkan.

B. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan modifikasi ban bekas pada lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa sesuai hipotesis tindakan. Dengan menggunakan modifikasi ban bekas ini dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Selain itu, dengan menggunakan modifikasi ban bekas tersebut juga dapat menumbuhkan rasa keinginan/termotifasi pada saat mengikuti proses pembelajaran.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. *Prosuder Penelitian SuatuPendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arikunto, S., Suhardjono.,& Supardi. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Djumidar. 2007. *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Rajawali

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Depdiknas: Dirjen Olahraga.