Simki-Techsain Vol. 02 No. 01 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011

ARTIKEL

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MEDIA MODIFIKASI PEMBELAJARAN "TAHU TAKWA" DI KELAS V SD NEGERI GROGOL 1 KECAMATAN GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh :

Revaldo Laksamana Ardika

(13.1.01.09.0336)

Dibimbing oleh :

1. **Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.**
2. **Mokhammad Firdaus, M.Or.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Revaldo Laksamana Ardika
NPM	: 13.1.01.09.0336
Telepon/HP	: 081232380880
Alamat Surel (Email)	: revaldolaksamana@gmail.com
Judul Artikel	: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Media Modifikasi Pembelajaran "Tahu Takwa" Di Kelas V SD Negeri Grogol 1 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.
Fakultas – Program Studi	: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. KH. Achmad Dahlan No 76 Kediri (64112)

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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or. NIDN : 0711038802	Mokhammad Firdaus, M.Or. NIDN : 0713018804	Revaldo Laksamana Ardika NPM : 13.1.01.09.0336

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MEDIA MODIFIKASI PEMBELAJARAN "TAHU TAKWA" DI KELAS V SD NEGERI GROGOL 1 KECAMATAN GROGOL KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Revaldo Laksamana Ardika
13.1.01.09.0336
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
revaldolaksamana@gmail.com
Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or. dan Mokhammad Firdaus, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ciri siswa pada sekolah dasar adalah bergerak. Setiap anak menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak, yaitu gerakan kasar yang menggunakan sebagian besar tubuhnya, seperti berlari, melompat, dan melempar. Ia juga melakukan gerakan tubuh yang bersifat keterampilan terbatas, seperti menggunting, menempel, dan mendorong.

Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah Dengan Menggunakan Media "Tahu Takwa" Dapat Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD Negeri Grogol 1 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri Tahun 2017-2018?

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan Subyek penelitian siswa kelas V SD Negeri Grogol 1. Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, menggunakan instrumen berupa RPP, lembar penilaian proses dan lembar penilaian psikomotor.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui media modifikasi "tahu takwa" selama 2 siklus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi yang menerangkan bahwa pada hasil sebelum dilakukan tindakan siswa yang mendapat nilai mencapi KKM baru sejumlah 16 siswa atau 64%, pada siklus I terjadi penambahan jumlah siswa yang memiliki kemampuan sama atau di atas KKM yaitu menjadi 19 siswa 76%, dan pada siklus II jumlah siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh sama atau di atas KKM sebanyak 23 siswa atau 88%. Hal ini membuktikan bahwa media "tahu takwa" dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

KATA KUNCI : Lompat jauh, modifikasi pembelajaran, tahu takwa.

I. LATAR BELAKANG

Lompat jauh melibatkan aktivitas gerak fisik. Lompat jauh adalah merupakan nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar. Menurut Adang Suherman, dkk (2001:36) mengemukakan bahwa: "Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin".

Pada siswa sekolah dasar kelas V SD Negeri Grogol 1 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2017/2018, sebagian besar masih kurang dalam melakukan teknik gerak lompat jauh, kesulitan gerak lompat jauh terlihat ketika anak melakukan gerakan awalan yang dikoordinasikan dengan gerakan menumpu. Siswa dalam melakukan gerakan awalan belum bisa stabil, kecepatan lari awalan yang mestinya akan menambah hasil dari lompatan, sering terbuang sia-sia disebabkan karena belum mampu mengkoordinasikan gerakan lari awalan dengan gerakan menumpu.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa untuk mengatasi kesulitan menguasai teknik gerak lompat jauh, pada siswa SD Negeri Grogol 1, perlu diupayakan dengan menggunakan media konkret, dalam hal ini adalah latihan lompat dengan menggunakan media "Tahu Takwa". Dengan menggunakan "Tahu Takwa", diharapkan siswa akan terasang untuk melompati kotak tersebut, siswa akan lebih paham dengan apa yang harus dilakukan, yaitu bagaimana cara melakukan ancang-ancang sebelum melompati "tahu takwa", yang pada akhirnya diharapkan siswa mampu melakukan gerak lompat jauh yang dimulai dari awalan dengan tempo yang tepat dan melakukan gerak vertikal yang dihasilkan dari tumpuan juga dengan benar. Pokok permasalahan ini yang menjadi kajian utama yang menarik bagi penulis untuk diadakan tindakan.

II. METODE PENELITIAN

A. Subjek dan Setting Penelitian

1. Populasi

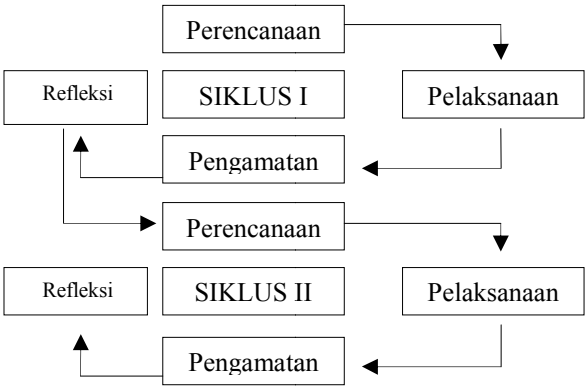
Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD baik putra maupun putri di SD Negeri Grogol 1 Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2017-2018 yang berjumlah 25 siswa. Alasan pengambilan populasi tersebut untuk diteliti adalah karena siswa-siswa tersebut memperoleh pelajaran yang sama tentang atletik dan khususnya lompat jauh. Maka populasi tersebut dianggap memenuhi persyaratan sebagai populasi.

2. Sampel

Karena jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu para siswa putra - putri kelas V yang jumlahnya kurang dari 100 dengan jumlah siswa 25 anak, maka keseluruhan anggota populasi yang ada dijadikan sebagai sampel penelitian agar dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2001:61) sempling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

B. Prosedur Penelitian

Penetlitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*class action research*) karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.



Bagan Siklus PTK dari Kemmis dan Taggart

Penjelasan alur di atas adalah:

1. Tahap I : Menyusun rancangan tindakan (perencanaan/planning)

   Pada tahap ini peneliti menjelaskan tentang 5 W dan 1 H (what, when, where, who, why, dan how) tersebut akan dilakukan dan memfokuskan pada kejadian yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, kemudian membuat pengamatan untuk membantu peneliti menemukan fakta yang terjadi selama tindakan berlangsung.
2. Tahap II : Pelaksanaan Tindakan (Acting)

   Tahap ini merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan yang telah dibuat sebelumnya yaitu mengenakan tindakan kelas.
3. Tahap III : Pengamatan (Observasing)

   Tahap ke 3 yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat dimana guru mencatat apa yang terjadi agar memperoleh data yang akurat untuk perbaikan.

4. Tahap IV : Refleksi (Reflecting)

Tahap 4 merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Dimana guru sudah melakukan tindakan, kemudian mendiskusikan hasil dari implementasi rancangan tersebut kepada peneliti atau masing-masing kolaborator.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Silabus

Yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolahan kelas, serta penilaian hasil belajar.

2. Rencana Pelaksananaan Pembelajaran (RPP)

Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap siklus.

3. Tes Psikomotor

Tes Psikomotor merupakan tes yang dilakukan untuk mendapatkan nilai dari ketrampilan siswa terhadap kemampuan lompat jauh, Dalam tes ketrampilan siswa ada dua jenis penilaian yang lakukan, yaitu penilaian proses dan penilaian kemampuan lompat jauh siswa. Ketentuan pelaksanaan tes yang diberikan adalah sebagai berikut :

a. Peserta melakukan lompat ke "Tahu Takwa".
b. Tiap peserta diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali.
c. Urutan lompatan sesuai dengan nomor urut pada buku absen
d. Hasil dari ketiga lompatan diukur dan dicatat secara lengkap.
e. Nilai yang dicatat adalah kemampuan lompat jauh siswa dan nilai proses siswa.

Sedangkan untuk kriteria penilaian untuk tes kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Grogol 1

a. Penilaian kemampuan lompat jauh siswa

Untuk kriteria kemampuan lompat jauh siswa mengacu pada hasil lompat jauh masing-masing siswa

b. Penilaian Proses

Aspek yang dinilai	Kriteria Pen-skoran			
	1	2	3	4
1. Awalan	Kuarang	Cukup	Baik	Baik Sekali
2. Tolakan				
3. Melayang				
4. Pendaratan				

Tabel Kriteria penskoran pada penilaian proses lompat jauh

D. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, oleh karena itu perlu analisis data tersebut. Menganalisa data adalah "suatu proses mengolah dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukan berbagai informasi sesuai dengan fungsi hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian" Wina Sanjaya (2011: 106).

Pada penelitian ini menggunakan teknik penilaian tindakan kelas (PTK). Untuk mengalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan tes ketrampilan pada siswa di setiap akhir putaran. Kriteria - kriteria keberhasilan tindakan bagi siswa yang digunakan yakni:

1. Untuk Menilai Psikomotor

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata - rata nilai tes yang dapat dirumuskan:

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan :

$\overline{X}$ = Nilai rata-rata

Σ X = Jumlah semua nilai siswa

Σ N = Jumlah siswa

2. Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skorminimal sama dengan KKM, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 85% siswa yang telah mencapai daya serap sama dengan atau lebih dari KKM. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum Siswa.yang.tuntas.belajar}{\sum Siswa} x100\%$$

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Peningkatan Kemampuan Siswa

Dari hasil penelitian menggunakan media lompat "tahu takwa" dalam pembelajaran PJOK materi lompat jauh berdampak posistif terhadap kemampuan siswa. Hal ini

terbukti dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pada hasil tes penilaian proses, hasil lompat jauh siswa dan ketercapaian ketuntasan belajar secara klasikal. Peningkatan tersebut terjadi setelah diadakan perbaikan dan pengayaan pada siklus I dan siklus II. Dan hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

NO	Deskripsi Nilai	Pre tes	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai prestasi belajar siswa	**1937,5**	**2012,5**	**2175**
2.	Rata-rata nilai siswa	**77,5**	**80,5**	**87**
3.	Persentase Ketuntasan Belajar	**64%**	**76%**	**88%**

Tabel Perbandingan peningkatan jumlah nilai prestasi belajar, rata-rata nilai siswa dan ketuntasan belajar dari ketiga tahapan pembelajaran.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan nilai rata-rata proses dan hasil lompat jauh siswa serta prosentase ketuntasan belajar secara klasikal sebelum diadakan perbaikan dengan setelah diadakan perbaikan pada siklus I dan siklus II. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran lompat "tahu takwa" telah berhasil memperbaiki pembelajaran dan meningkatkan kemampuan siswa terhadap materi lompat jauh.

2. Kemampuan Guru Dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan hasil analisis data mengatakan bahwa guru dalam mengelola kelas pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung sudah dikatakan baik. Guru memberikan modifikasi media pembelajaran dengan menggunakan lompat "tahu takwa" untuk meningkatkan keaktifan siswa dan kemampuan siswa dalam materi lompat jauh. Sehingga pembelajaran tidak monoton lagi.

3. Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Proses Belajar Mengajar.

a. Aktifitas Siswa

Berdasarkan Analisis data dinyatakan bahwa sisawa dalam kegiatan belajar mengajar PJOK materi lompat jauh dengan menggunakan media "tahu takwa" sebagai modifikasi pembelajaran siswa menjadi lebih aktif dan semangat karena pada dasarnya usia anak SD masih suka bermain dan tantangan sehingga secara tidak langsung permainan lompat "tahu takwa" tersebut dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

b. Aktivitas Guru

Guru dalam proses belajar mengajar menerapkan media pembelajaran lompat "tahu takwa" dalam meningkatkan kemampuan siswa. Guru memberikan permainan lompat "tahu takwa" sesuai dengan tingkat

kemampuan siswa dalam melompati rintangan tersebut. Guru memberikan "tahu takwa" sebagai rintangan yang harus dilompati siswa sehingga secara tidak langsung kemampuan siswa dapt bertambah.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman, dkk. 2001. *Pembelajaran Dasar Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.*Jakarta: Kencana