

ARTIKEL

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN METODE PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020 Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung)



Oleh:

ZUHDA RUSDIWAN
NPM:17.1.01.09.0136

Dibimbing oleh :

1. Rendhitya Prima Putra, M.Pd
2. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2020**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020

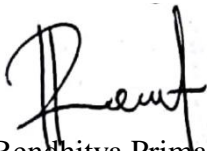

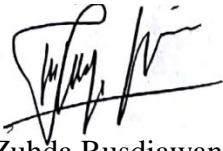
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : ZUHDA RUSDIAWAN
NPM : 17.1.01.09.0136
Telepon/HP : 085804101368
Alamat Surel (Email) : zuhdarusdiawan93@gmail.com
Judul Artikel : PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN METODE PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren tahun ajaran 2019-2020 Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung).
Fakultas – Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains - PENJAS
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 4 Februari 2020
Pembimbing I  Rendhitya Prima Putra, M.Pd. NIDN.0714078903	Pembimbing II  Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd NIDN. 0709099001	Penulis,  Zuhda Rusdiawan NPM. 17.1.01.09.0136

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN METODE PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020
Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung)**

Zuhda Rusdiawan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sain – Prodi Pendidikan Jasmani

Email : zuhdarusdiawan93@gmail.com

Rendhitya Prima Putra, M.Pd. Dan Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Zuhda Rusdiawan: Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019-2020 Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung). Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri 2020.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi awal dan evaluasi yang dilakukan pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2018-2019 pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada saat itu masih banyak siswa yang ragu, takut dan belum tuntas dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Teknik tolakan pada kaki yang masih salah, jarak lomptan yang kurang jauh.menjadi permasalahan dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren kecamatan Kauman kabupaten Tulungagung.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan lompat tanpa sasaran tumpuan dan dengan tali karet. Dalam penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 2 siklus.

Berdasarkan hasil observasi, hasil tindakan, dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus 1 terdapat 15 siswa yang mampu melakukan dan mendapatkan nilai KKM diatas 75 sebanyak 65 %. Sedangkan pada siklus 2 sebesar 100% siswa yang tuntas dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Dengan berlangsungnya 2 siklus maka tuntas sudah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN 3 Batangsaren.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lompat Jauh.

I. LATAR BELAKANG

Belajar merupakan aktifitas penting dalam kehidupan manusia dan setiap orang mengalami belajar dalam kehidupannya. Pendidikan adalah suatu upaya mendewasakan anak manusia, yaitu membimbing anak agar menjadi manusia yang bertanggung jawab (Ibrahim, 2000: 5). Sedangkan menurut Susarno dkk, (2010: 48) pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan anak-anak untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting, mengajarkan anak menuju ke arah yang lebih baik dan menjadikan manusia untuk bertanggungjawab sesuai dengan tindakan yang dilakukan dalam kehidupan masa depan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar, tingkat sekolah menengah, maupun tingkat sekolah atas dan lanjutan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah

jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Penjaskes juga menekankan pada pendidikan karakter siswa, diantaranya keberanian, kejujuran, kerja keras dll.

Sesuai dengan ketentuan Sistem Pendidikan Nasional Pasal 40 ayat 2a: “Pendidik dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis”. Jadi sebagai calon pendidik guru dapat menciptakan suasana belajar yang diharapkan. (UU RI No. 20 tahun 2003).

Di SDN 3 Batangsaren Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung sudah menerapkan kurikulum 2013. Dalam SK-KD kurikulum K13 kelas IV semester 1 terdapat kompetensi dasar poin 3.3, yaitu memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam atletik nomor lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Pada saat melakukan observasi pada kelas IV tahun ajaran 2018/2019, banyak siswa yang nilainya belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Saat dilakukan pembelajaran atletik nomor lompat jauh yang diberikan kepada siswa disampaikan kurang variatif karena kurang adanya sarana yang memadai dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung, yaitu pembelajaran secara aktif pembelajaran jarang melibatkan siswa, akibatnya tujuan dan hasil belajar kurang maksimal.

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk siswa sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh, siswa memperoleh motivasi dan semangat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Apalagi dengan media yang berwarna-warni siswa sekolah dasar akan lebih menyukainya. Apabila perasaan senang dan gembira telah

muncul dalam diri siswa, secara tidak langsung siswa dapat mengikuti proses pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu harus menyajikan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan penerapan permainan lompat yang selama ini jarang atau bahkan tidak diterapkan disekolah. Dengan tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin tetapi membuat siswa tertarik dan membangkitkan semangat siswa.

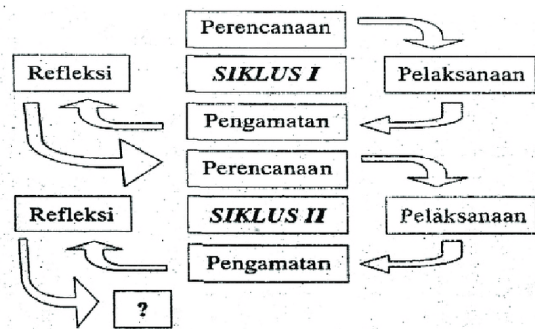
Berdasarkan latar belakang diatas penulis melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas IV SDN 3 Batangsaren Tahun Ajaran 2019/2020 Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung”.

II. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 3 Batangsaren merupakan sebuah sekolah yang terletak di Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung Jawa Timur. Sekolah ini mempunyai akreditasi B. Pembelajaran sudah menerapkan kurikulum 2013. Jumlah guru 11 orang, jumlah siswa laki laki 88 orang, siswa perempuan sejumlah

72 orang. Di sekolah ini memiliki 6 ruang kelas, 1 perpustakaan, 2 sanitari siswa. Kelas yang akan diambil untuk penelitian yaitu kelas IV, hal ini dikarenakan pada tingkatan kelas tersebut belum banyak kegiatan tambahan dalam menghadapi ujian nasional.

Model PTK yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan model dari Kurt-Lewin. Model yang digunakan akan dipaparkan pada diagram di bawah ini.



Gambar 1 Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) (Arikunto, 2006)

Dari gambar di atas dapat dijelaskan bahwa :

- Guru membuat perencanaan untuk memberikan materi lompat jauh.
- Setelah itu diberikan tindakan berupa permainan lompat tanpa menentukan tumpuan untuk mempermudah siswa dalam pelaksanaan lompat jauh.

- Kemudian dilakukan pengamatan dengan cara tes lompat jauh.
- Setelah itu dilakukan refleksi terhadap nilai yang diperoleh siswa.
- Apabila masih ada siswa yang belum tuntas, maka dilanjutkan dengan siklus kedua untuk siswa yang belum tuntas tersebut.
- Permainan dalam siklus 2 menggunakan model permainan lompat melewati tali.
- Setelah itu guru melakukan pengamatan dengan cara tes lompat jauh.
- Diharapkan setelah siklus 2, maka banyak siswa yang tuntas dalam memperoleh nilai KKM.

Tes observasi yang meliputi proses melompat dan hasil yang dicapai dari gerakan yang dilakukan. Teknik observasi yang digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan siklus I maupun siklus II, yaitu membuat daftar/lembar pengamatan terhadap siswa.

Menurut Sugiyono (2010: 305) instrumen yang telah teruji validitasnya dan reliabilitasnya,

belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Instrumen dalam penelitian kuantitatif dapat berupa tes, observasi, dan kuesioner.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *form* penilaian tes lompat jauh gaya jongkok dengan aspek psikomotor. Tes ini berupa tes secara langsung dengan melakukan atau mempraktekkan lompat jauh gaya jongkok dengan prosedur yang sesuai dan diukur.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Saat melakukan kegiatan pembelajaran, siswa akan diberikan modifikasi permainan yang bertujuan untuk mempermudah dalam pelaksanaan materi atletik nomor lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus 1, siswa akan diberikan modifikasi permainan lompat jauh tanpa menentukan area lompat. Setelah itu diberikan tes lompat jauh. Bila ada siswa yang belum memperoleh nilai KKM maka akan diberikan siklus 2 dengan permainan lompat melewati tali karet. Setelah itu diberikan tes lompat jauh. Kedua siklus itu diharapkan siswa dapat

tuntas pada materi lompat jauh. Dan mendapatkan nilai yang baik.

Pada pelaksanaan siklus I akan diberikan materi modifikasi permainan lompat jauh tanpa awalan. Siswa melakukan simulasi gerakan lompat tanpa ada papan tolakan. Siswa melakukan kegiatan modifikasi selama 15-20 menit. Setelah siswa sudah melakukan tindakan ini maka, tahap berikutnya, guru bersama siswa bergantian mencangkul area mendarat untuk lompat jauh. Supaya pasirnya menjadi gembur dan mengurangi benturan saat siswa melakukan kegiatan mendarat.

Saat pelaksanaan lompat jauh, siswa diberikan masing-masing 1x kesempatan untuk mencoba melakukan lompatan dengan gerakan yang benar. Pastinya guru sebelumnya sudah memberikan penjelasan tentang pelaksanaan lompat jauh yang benar.

Pelaksanaan tes lompat jauh pada siklus I dilakukan oleh sejumlah 23 siswa. Siswa diberikan kesempatan masing-masing 2x tes dan akan diambil nilai yang terbaik dari masing-masing siswa. Tentunya dalam pelaksanaan tes, giliran melakukan urut dengan nomor presensi siswa.

Penilaian tes dilihat dari tumpuan siswa sudah benar atau tidak. Teknik melompat jauh gaya jongkok sudah benar atau tidak. Jarak lompatan sudah sesuai apa tidak, untuk siswa putra jarak minimal 2,25 m. Untuk siswa putri minimal 1,75 m.

Setelah dilakukan tes lompat jauh pada siklus I, mendapatkan hasil siswa yang nilai KKM sejumlah 15 siswa (rinciannya ada pada lampiran). Sedangkan 8 siswa lainnya belum mendapatkan nilai KKM. Dari hasil pengamatan pada KBM yang telah dilakukan. Maka dengan modifikasi permainan lompat tanpa ada papan tolakan belum bisa memberikan ketuntasan pembelajaran pada siswa seluruhnya. Maka akan diperbaiki pada minggu berikutnya di siklus 2 bagi siswa yang belum tuntas saja.

Kegiatan refleksi yang dilakukan berupa melihat nilai dari siswa kelas IV. Setelah itu membuat media pembelajaran dengan metode yang berbeda agar siswa yang belum tuntas, mampu mendapatkan nilai KKM, sehingga pembelajaran lompat jauh mampu dikuasai oleh kelas IV.

Pada siklus 2 yang dilangsungkan, hanya ada 8 siswa yang mengikuti. Sedangkan siswa yang sudah mendapatkan nilai KKM boleh

melakukan pengembangan olahraga secara mandiri.

Siklus II menggunakan media tali karet. Tali dipasang atau dipegang oleh siswa lainnya mulai dari ketinggian 25 cm – 50cm. Kegiatan ini berlangsung selama 15 menit. Setelah kegiatan lompat tali karet, siswa melakukan tes lompat jauh. Dengan jarak yang sama yaitu 2,25m untuk siswa putra dan 1,75 untuk siswa putri.

Setelah dilakukan tes lompat jauh, 15 siswa yang belum tuntas saat siklus I mampu mendapatkan nilai KKM pada siklus II. Dengan tuntasnya seluruh siswa kelas IV maka tuntas pula pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Untuk tahun ajaran berikutnya bisa dilakukan lompat tali karet agar seluruh siswa mampu mendapatkan nilai KKM dengan baik.

Dengan melakukan tindakan kelas dengan menggunakan media lompat tanpa area sasaran dan lompat tali karet. Maka kedua proses pembelajaran tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan otot kaki pada siswa supaya nantinya lebih kuat dalam pelaksanaan lompat jauh.

Gerakan pada kedua media tersebut mempunyai gerakan yang

mirip dengan gerakan lompat jauh. Sehingga saat melakukan tes, siswa mampu melakukannya dengan baik.

Pada SDN 3 Batangsaren tulungagung siswa begitu antusias dalam mengikuti pembelajaran dengan media yang dimodifikasi, hal tersebut menjadi pengalaman baru bagi siswa kelas IV. Dengan pemberian materi di kedua siklus maka dapat dikatakan tuntas dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Siswa mampu mendapatkan nilai KKM walupun dengan proses 2 siklus. Hal ini dikarenakan pada waktu pembelajaran Penjasorkes, materi yang diberikan kepada siswa disampaikan secara monoton, tidak adanya variasi dalam melaksanakan pembelajaran dan memberikan materi pembelajaran secara langsung.

IV. PENUTUP

Setelah peneliti melakukan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada peningkatan pada siklus 1. Sebanyak 15 siswa lulus nilai KKM pada permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 3 Batangsaren Kec. Kauman Kab. Tulungagung

2. Ada peningkatan pada siklus 2. Sebanyak 8 siswa lulus nilai KKM pada permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 3 Batangsaren Kec. Kauman Kab. Tulungagung

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ibrahim, Rusli. 2000. *Pengantar Kependidikan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (Online). (<http://www.dikti.go.id/files/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>, diakses 10 Oktober 2019).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Susarno, Lamijan Hadi, dkk. 2010. *Refleksi Pendidikan Masa Kini*. Surabaya: Bintang.
- Tim Penyusun. 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Tanpa Penerbit.