

PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN PJOK MELALUI PENDEKATAN BARMAIN LONGU PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh

Zalwisna

SDN 48/IX Sarang Burung Muaro Jambi

Email : wisnazal.65@yahoo.com

Abstrak

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 48/IX Sarang Burung Kecamatan JALUKO Muaro Jambi kurang memuaskan dimana siswa pada tes evaluasi akhir belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Berdasarkan latar belakang penelitian maka ditemukan permasalahan oleh peneliti yaitu “Apakah melalui pendekatan permainan lompat kanguru sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 48/IX Muaro Jambi tahun Pelajaran 2017. Peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai metode yang digunakan dalam penelitian ini. Pada siklus I hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata akhir kelas 71,9 yang menggunakan 2 siklus dan 4 pertemuan dengan nilai persentase ketuntasan 76% nilainya masih kurang memuaskan. Pada siklus II, dilanjutkan nilai yang dihasilkan sesuai dengan yang diinginkan yaitu nilai rata-rata akhir kelas 75,04 dengan nilai persentase 95,2%. Menggunakan data pengamatan dilapangan dan kuesioner pengumpulan data dilakukan yang diperoleh dari evaluasi. Melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada materi lompat jauh dengan menggunakan media botol aqua dan pralon sebagai sarana dan prasarana pembelajaran mengalami peningkatan merupakan hasil penelitian yang ditemukan peneliti dalam hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 48/IX Sarang Burung Kecamatan JALUKO Muaro Jambi.

Kata Kunci : lompat jauh, permainan longu, pembelajaran

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah dikarenakan guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Tugas seorang guru memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa, khususnya guru penjasorkes. Dalam menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut guru harus mampu. Selain itu, guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras merupakan Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar (Aip Syarifuddin: 1992).

Hasil observasi SD Negeri 48/IX Muaro Jambi Tahun Ajaran 2017/2018 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dapat diketahui bahwa siswa di kelas V

memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh dalam sebuah observasi kelas, siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan. Guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh, sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh, proses pengamatan saat mengajar lompat jauh di Kelas V SD Negeri 48/IX Sarang Burung Kecamatan JALUKO Muaro Jambi dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 7,2. Dalam cabang olahraga lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam atletik. Mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh merupakan gerakan melompat. Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap diudara/melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Pelaksanaannya tidak diputus-putus harus dilakukan secara baik dan harmonis agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut . “Lompat jauh adalah Suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam

upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya". Aip Syarifuddin (1992)

Untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa penting adanya penelitian tindakan khusus pembelajaran lompat jauh sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes berdasarkan permasalahan yang ditemukan. Sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik siswa mempunyai peluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas.

2. METODE

Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 48/IX Muaro Jambi tahun pelajaran 2016/2019 dengan jumlah siswa 21 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus dan 4 kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I dan siklus II akan diadakan dari bulan April sampai dengan bulan Mei 2019. Lokasi penelitian tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SD Negeri 48/IX Muaro Jambi, yang beralamat Jl.H.A Ghafar Desa Sarang Burung RT.10/02 Kec.Jaluko Muaro Jambi. Pada Siswa Kelas V Semester II tahun pelajaran 2019.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa:

- Tes perbuatan yang meliputi proses melompat dan hasil yang dicapai dari gerakan yang dilakukan.
- Teknik observasi digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan siklus I maupun siklus II, yaitu membuat daftar/lembar pengamatan terhadap siswa.
- Tes tertulis yaitu meliputi kegiatan pengisian angket yang berisi wawancara tertulis kepada siswa tentang materi yang akan diteliti.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data diantaranya melalui tes praktik, observasi lapangan. Melalui teknik pengumpulan data, data penelitian dikumpulkan dan disusun meliputi : teknik pengumpulan data sumber data, jenis data, dan instrument yang digunakan.

Alat yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan sebagai nilai proses dan tes sebagai hasil akhir, serta lembar angket kuisioner sebagai data ketuntasan dari siswa. Dengan kegiatan observasi ini data yang diambil yaitu pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Apakan sudah sesuai pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan yang direncanakan atau belum.

Setelah kita melakukan tindakan siklus I dan siklus II maka hasil tes diperiksa. Selanjutnya hasil pemeriksaan ini disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penilaian. Secara kuantitatif, data

hasil belajar yang diperoleh dihitung rata-ratanya, dilihat ketuntasan belajarnya, lalu hitung juga persentase ketuntasannya.

Ada dua indikator untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini sebagai acuannya, yaitu: Meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru sebagai alat pembelajaran. Dapat dilihat secara kuantitatif dari perubahan rata-rata skor observasi dan dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau lembar observasi.

Meningkatnya hasil belajar siswa dapat dilihat melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dari seluruh siswa yang memperoleh nilai lebih atau sama dengan kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 72. hal ini dapat dilihat dari perubahan rata-rata hasil belajar sebelumnya dan sesudah penelitian tindakan kelas berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Aktifitas Pembelajaran Siswa Pada Siklus

No	Nama Siswa	Pertemuan I					Ket	Pertemuan II					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Angga Prasetyo	v					K		v				C
2	kharisma Nurur K	v					K		v				C
3	Kitto Dicky D		v				C		v			B	
4	Linah Erlinah	v					K		v			C	
5	Nia Rahayu	v					SK	v				SK	
6	Pendha Adha S		v				K		v			C	
7	Puji Lestari	v					SK	v				K	
8	Rizki Nursafitri	v					K	v				K	
9	Riyanto		v				K	v				K	
10	Sendi Suro		v				C		v			B	
11	Sukron Alpan		v				C		v			B	
12	Anisatul Karimah		v				C		v			B	
13	Agung Bahtiar	v					SK	v				K	
14	Deru Gagah S	v					SK	v				K	
15	Eka Susi S		v				K	v				C	
16	M. Risqi Bintang A	v					SK	v				K	
17	Rikitya Nur F		v				K		v			C	
18	Sabanu Hisam F	v					K		v			C	
19	Kusno Sucarwadi	v					K		v			C	
20	Rofikoh	v					SK	v				K	
21	Ajay	v					SK	v				K	
Jumlah		7	9	5				1	8	8	4		
Rata-rata		1,90					2,71						

Keterangan :

- Sangat Kurang
- Kurang
- Cukup
- Baik
- Sangat Baik

Berdasarkan tabel aktifitas pembelajaran siswa di atas dimasukkan dalam grafik sebagai berikut :

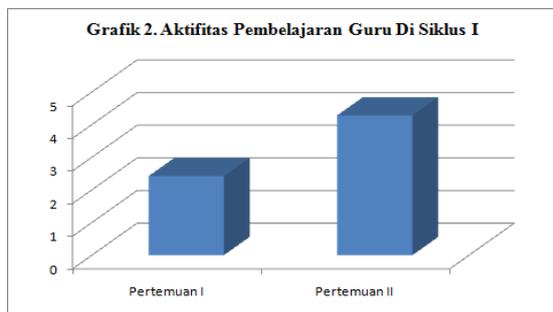


Berdasarkan pada data diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut terjadi

karena proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata pertemuan I adalah 1,90 dan pertemuan ke II adalah 2,71.

Tabel 2. Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I

No	Aspek yang diamati	Pertemuan I					Ket	Pertemuan2					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Kegiatan awal / apersepsi	V					K					V	B
2	Melakukan Pemanasan		v				C					v	SB
3	Menjelaskan Materi	V					K					v	SB
4	Penggunaan media		v				C					v	SB
5	Mengkondisikan siswa	V					K						C
6	Penugasan / bimbingan	V					K				V		B
7	Menutup pelajaran		v				C				V		B
Jumlah		17						30					
Nilai Rata-Rata		2,42						4,28					



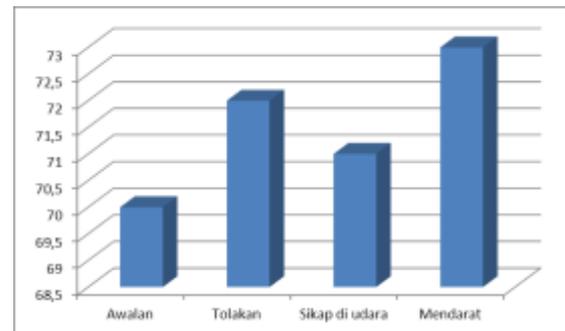
Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I belum begitu memuaskan, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 2,42 dari skala nilai 1-5. Dalam pembelajaran setelah melaksanakan refleksi dengan rekan sejawat dan membahas kekurangan, dimana nilai rata-ratanya pada putaran ke II menjadi meningkat yaitu 4,28 pada skala nilai 1-5

Tabel 3. Hasil Tes Pembelajaran Siklus I

No.	Nama Siswa	Nilai				Nilai Akhir	Ket	
		Awalan	Tolakan	Sikap Diudara	Mendarat			
1	Angga Prasetyo	71	70	73	73	72	T	
2	kharisma Nurur K	72	72	70	72	72	T	
3	Kitto Dicky D	70	73	69	75	72	T	
4	Linah Erlinah	69	70	73	74	72	T	
5	Nia Rahayu	65	68	69	70	68	TT	
6	Pendha Adha S	72	74	70	74	73	T	
7	Puji Lestari	65	74	68	71	70	TT	
8	Rizki Nursafitri	65	73	69	73	70	TT	
9	Riyanto	69	74	70	73	72	T	
10	Sendi Suro	74	74	75	75	75	T	
11	Sukron Alpan	74	74	74	75	74	T	
12	Anisatul Karimah	70	73	72	74	72	T	
13	Agung Bahtiar	72	69	69	72	71	TT	
14	Deru Gagah S	72	73	73	73	73	T	
15	Eka Susi S	73	73	73	73	73	T	
16	M. Risqi Bintang	71	73	73	73	73	T	
17	Rikitya Nur F	72	73	73	74	73	T	
18	Sabanu Hisam F	70	73	72	72	72	T	
19	Kusno Sucarwadi	70	74	73	74	73	T	
20	Rofikoh	72	72	72	72	72	T	
21	Ajay	68	68	68	68	68	TT	
Rata-Rata		70	72	71	73	72	T	
Jumlah							1510	
Nilai Tertinggi							75	
Nilai Terendah							68	
Rata - Rata Nilai Akhir							72	
Persentase Ketuntasan							76 %	

Keterangan : T :Tuntas
TT : Tidak Tuntas

Grafik 3. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus I



Tabel 4. Hasil Nilai Formatif Siklus I

No	Siklus I		
	Banyak Siswa	Jumlah nilai	
76	-	-	
75	1	75	
74	1	74	
73	6	438	
72	8	576	
71	1	71	
70	3	210	
69	1	69	
68	1	69	
67	-	-	
Jumlah		21	1510
Rata-Rata			72

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran. Dapat disimpulkan pada siklus I bahwa nilai rata-rata yang dapat adalah 72. Ada 5 siswa dari jumlah 21 siswa, yang belum mengalami ketuntasan belajar dan yang telah mencapai ketuntasan 16 siswa.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 1,90 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,71. Hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,66, mengalami peningkatan yang cukup baik pada setiap pertemuan. Aktifitas pembelajaran guru pelaksanaan perbaikan berjalan cukup baik dengan 2,42 nilai aktivitas guru (dalam skala 1-5) pertemuan I pada siklus I dan menjadi 4,28 nilai pertemuan II. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71.

Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada implikasi. pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 16 siswa dari 21 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat Pada siklus II pelaksanaan perbaikan pembelajaran

adalah 75 dan telah mencapai ketuntasan 20 siswa dan 1 siswa tidak tuntas.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diadakan di SD Negeri 48/IX Muaro Jambi nilai presentase ketuntasan meningkat cukup baik. Nilai presentasi ketuntasan dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru meningkat, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: Melalui pendekatan permainan lompat kanguru siswa merasakan senang dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh yang merupakan faktor Inovasi. Agar permainan dapat berjalan dengan lancar faktor Kerjasama, dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru diperlukan kerjasama. faktor Kompetitif, kompetitif adalah ilmu yang mempelajari tentang jati diri anak itu sendiri, seperti hal anak itu ingin menunjukkan menjadi juara/termotivasi menjadi juara disebut dengan faktor kompetitif, kompetitif. Manfaat, dengan lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru siswa menjadi segar dan mempunyai gairan dalam mengikut pembelajaran.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SD Negeri 48/IX Sarang Burung Kecamatan JALUKO Muaro Jambi Tahun Pelajaran2018/2019.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Munib, Achmad Dkk. (2007). *Pengantar Ilmu Pendidikan*.Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Sugandi, Achmad Dkk. (2007). *Teori Pembelajaran*.Semarang: UPT MKK Universitas Negerisemarang.
- Syarifuddin, Aip Dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.Jakarta: Departemen Pendidkan Dan Kebudayaan.
- Bismo Suryatmo, Dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Kelas IV*. Jakarta:PT. Widyautama.
- Bismo Suryatmo, Dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Kelas V*. Jakarta:PT. Widyautama.

- Suwarso, Eko dkk.(2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*.Jakarta: Arya Duta
- Juari, dkk. (2010). *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Purwaningsih, Puji. (2012). *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penggunaan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri SibebeK Kec. Bawang Kab. Batang*. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1991). *Perrkembangan dan belajar gerak, modul 1 – 6*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sujadi, Untung. 2012. *Penggunaan Media Balok Berjenjang Dalam Pembelajaran Senam Keseimbangan Pada Siswa Kelas III SD Negeri Karangtejo Kec.Jumo Kab. Temanggung*. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.