

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VI
SD NEGERI 1 KALIWANGI TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016**

Oleh:

Suroso

SD Negeri 1 Kaliwangi, UPK Purwojati, Banyumas

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Kaliwangi Tahun Ajaran 2015/ 2016.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Kaliwangi Kecamatan Purwojati Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 14 siswa. Dari hasil analisa data diketahui bahwa, hasil belajar siswa sebelum diadakan tindakan adalah 6 siswa (43%) tuntas belajar dan 8 siswa (57%) belum tuntas belajar. Pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 64% yaitu 9 siswa telah tuntas belajar dan 5 siswa (36%) belum tuntas belajar. Pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 79% yaitu 11 siswa telah tuntas belajar dan 3 siswa (21%) belum tuntas belajar.

Simpulan penelitian ini adalah melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas VI SD Negeri 1 Kaliwangi Kecamatan Purwojati Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

Kata kunci: Alat bantu, Hasil belajar, Lompat jauh, Gaya jongkok

Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial.

Keadaan siswa SD Negeri 1 Kaliwangi pada dasarnya senang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan olah raga, terutama pada cabang permainan. Pada cabang atletik, anak kurang menyenangi dengan alasan tidak menyenangkan. Karena pembelajaran atletik di SD Negeri 1 Kaliwangi kurang mendapat tanggapan yang positif dari para siswa, maka prestasi pada cabang atletik khusus pada nomor lompat jauh belum bisa optimal. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor penyebab yaitu: (1) Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani, (2) Terbatasnya alat bantu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil observasi terhadap siswa kelas VI SDN 1 Kaliwangi menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam melakukan tehnik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melompat. Mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan terbukti dari hasil evaluasi, dari siswa kelas VI yang berjumlah 14 anak, baru 6 siswa (43 %) yang dapat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dan sisanya masih 7 siswa (67%) yang masih belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti akan melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu agar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan harapan.

Landasan Teori

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Ada empat teknik dalam lompat jauh, yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok ini adalah setelah mengambil ancang-ancang dengan jarak kurang lebih 30-40 meter, kemudian lari secepat mungkin, menjelang tiga per empat langkah sebelum balok tumpuan harus konsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan pada balok tumpuan.

Tumpuan menggunakan kaki yang dominan dan titik berat badan terletak di depan dan badan condong ke depan. Kemudian kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu dan tubuh akan melayang di udara, pada saat itu kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam posisi sikap jongkok, kemudian julurkan kaki ke depan diikuti ayunan tangan ke atas depan dan dijulurkan ke depan untuk keseimbangan waktu mendarat dengan tumit terlebih dahulu yang mengenai tanah dan kedua kaki rapat, lutut ditekuk.

Dalam proses pembelajaran guru mempunyai peran yang sangat penting dalam menentukan kuantitas dan kualitas pengajaran yang dilaksanakan. Salah satunya adalah menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran. Alat bantu pembelajaran sebagai salah satu komponen pelengkap juga dapat meningkatkan keberhasilan proses pembelajaran yang ingin dicapai maka guru diharapkan mempunyai kemampuan dalam memilih dan menggunakan alat bantu pembelajaran.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Kaliwangi, Kecamatan Purwojati, Kabupaten Banyumas. Penelitian ini dimulai dari bulan Februari 2016. Pelaksanaan tindakan di sekolah dimulai pada bulan Maret tahun 2016. Subjek penelitian yang adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Kaliwangi kecamatan Purwojati Tahun Pelajaran 2015/2016.

Data yang diambil berupa data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa hasil wawancara dengan subyek penelitian yaitu siswa kelas VI dan sumber data yaitu guru, dan pengumpulan catatan hasil pengamatan. Hasil pengamatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan, hasil tes siswa dan angket.

Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan adalah melalui pengkajian berdaur yang terdiri dari 4 tahap, merencanakan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflection*). Perencanaan tindakan meliputi memeriksa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun, dibaca ulang, mencermati setiap butir yang akan direncanakan. Peneliti mempersiapkan kelengkapan dan ketersediaan alat pengumpul data, seperti lembar observasi, kemudian memeriksa alat yang akan digunakan, mencoba menggunakan alat, dan mensimulasikan hingga benar-benar yakin peragaan akan berjalan mulus. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Observasi/pengamatan penelitian dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung, yaitu peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus pada siswa kelas VI SD Negeri Kaliwangi. Peneliti melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus.

Data yang dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian

Pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman telah dapat meningkatkan keaktifan dan semangat belajar siswa sehingga tujuan perbaikan tercapai dengan optimal.

Penggunaan penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman terbukti sangat membantu peningkatan hasil belajar siswa hal ini dikarenakan kelebihan penggunaan penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman banyak memberikan keuntungan di antaranya siswa yang takut melakukan lompatan menjadi tidak takut. Siswa belajar dengan penuh percaya diri, semangat, disiplin, jujur, dan penuh tanggung jawab.

Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari data yang telah diperoleh, yaitu pada pratindakan, siswa yang telah mencapai nilai KKM, 6 anak (43%) dan sisanya 8 anak belum mencapai nilai KKM. Pada siklus I siswa yang telah mencapai nilai KKM 9 anak (64%) dan sisanya 5 anak belum mencapai nilai KKM. Pada siklus II seluruh siswa yang berjumlah 11 anak (79%) telah mencapai nilai KKM. Dari pratindakan ke siklus I jika dibandingkan terlihat hasil belajar siswa mengalami kenaikan 3 anak (21%), yaitu dari 6 siswa menjadi 9 siswa dan dari siklus I ke siklus II juga mengalami kenaikan 2 anak (25 %), yaitu dari 9 siswa menjadi 11 siswa.

Peningkatan hasil belajar tersebut diukung oleh teori dari Dimiyati dan Mujiono (2006:3) yang menjelaskan bahwa keberhasilan belajar peserta didik dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan luar siswa. Faktor dari dalam siswa terjadi karena adanya motivasi dari dalam diri siswa. Sementara itu, faktor dari luar mencakup media pembelajaran yang digunakan oleh guru.

Penggunaan media alat bantu dalam penelitian ini memberikan stimulus kepada siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Manfaat penggunaan alat bantu dalam penelitian ini hampir sama dengan yang telah diuraikan oleh Soekidjo (2003) yang menyebutkan beberapa manfaat alat bantu dalam pembelajaran Penjas Orkes khususnya pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok. Manfaat tersebut, diantaranya adalah (1) menimbulkan minat sasaran pendidikan; (2) mencapai sasaran yang lebih banyak; (3) membantu mengatasi hambatan bahasa; (4) merangsang sasaran pendidikan melaksanakan pesan-pesan kesehatan; (5) membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat; (6) merangsang sasaran pendidikan untuk Meneruskan pesan-pesan; dan (7) mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik.

Keberhasilan penggunaan alat bantu dalam pembelajaran Penjas Orkes untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat menyelesaikan permasalahan dalam kegiatan pembelajaran. Rumusan masalah dan indikator penelitian juga dapat dicapai sesuai dengan harapan.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan fokus dan keaktifan siswa serta suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka ada beberapa saran dan tindak lanjut yang perlu dilakukan, yaitu: (1) Sekolah hendaknya melengkapi seluruh alat bantu pembelajaran agar guru dapat menerapkan pembelajaran yang efektif, efisien, dan menyenangkan, sehingga siswa dapat belajar dengan fokus, aktif, dan antusias yang pada akhirnya tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal; (2) Guru hendaknya dalam menyampaikan materi pembelajaran menggunakan alat bantu yang telah tersedia atau menyediakan alat bantu sendiri yang sesuai dengan materi pembelajaran, sehingga materi dapat disampaikan dengan mudah dan menyenangkan bagi siswa.

Daftar Pustaka

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Bollesteros. 1979. *Theories of Learning*. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI)*. Jakarta: Depdiknas
- Jewwet, Ennis, and Bain. 1995. *Action Learning*. New York: Hart Publishing Co.
- Ratna Wilis. 1989. *Teori-Teori Belajar*. Bandung: Erlangga.
- Suherman. (2003). *Pengembangan Pembelajaran*
- Nasution. 2002. *Berbagai Pendekatan dalam Proses belajar dan Mengajar*. Bandung: Bumi Akasara
- Padmono. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas I*. Surakarta: UNS
- Soekidjo. 2003. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV Baru
- Sukintaka. 1992. *Olahraga Teknik dan Program Latihan dan Akademik*, Jakarta: Persindo.
- Sunaryo Kartadinata. 2002. *Bimbingan di Sekolah Dasar*. Bandung: CV Maulana
- Suyadi. (2013). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Syamsir Aziz. 1998. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.