

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT**

Bella Wahyu Indriawati⁽¹⁾ Djoko Nugroho⁽²⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾ Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain pada siswa Kelas IV SD N Pajang IV Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas IV SD N Pajang IV Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 27 siswa terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Sumber data berasal dari guru, peserta didik, dan peneliti. Teknik pengumpulan data dengan observasi, penilaian dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang di dasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Dari analisis yang diperoleh hasil dari kondisi awal siswa yang tuntas hanya 11 siswa atau 40,75%, di siklus pertama siswa yang tuntas menjadi 17 siswa atau 62,96%, dan di siklus kedua siswa yang tuntas menjadi 22 siswa atau 81,48%, sedangkan 5 siswa lainnya yang belum tuntas.

Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa Kelas IV SD N Pajang IV Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata kunci: Gerak dasar lompat, pendekatan bermain

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara umum dan merupakan salah satu upaya untuk menjadikan siswa menuju kearah yang dicita-citakan sesuai dengan tujuan nasional. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, mengembangkan kemampuan gerak dasar, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan dalam pendidikan tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Diharapkan dalam ketiga aspek tersebut dapat seimbang dan juga melengkapi.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Untuk meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap mata

pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus diterapkan melalui bentuk-bentuk kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Kegiatan pembelajaran yaitu suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui tukar menukar pesan atau informasi seorang guru kepada siswa sehingga dapat dimengerti pesan dari pembelajaran. Dengan demikian desain pembelajran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan dan menganalisis karakteristik yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus kreatif dan mampu menerapkan model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan. Perlu disadari juga oleh para guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahwa siswa di Sekolah Dasar merupakan masa perkembangan.

Gerak dasar pada umumnya belum bisa berkembang secara maksimal, sehingga akan berdampak pada tampilan gerakanya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Bentuk gerakan tersebut telah dimiliki oleh siswa-siswa Sekolah Dasar, namun gerak dasar yang dilakukan siswa belum tentu benar cara melakukannya, agar bentuk gerakan dasar yang telah dimiliki siswa dapat diterapkan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar tersebut melalui pembelajaran permainan, maka guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mampu membuat atau menciptakan permainan yang tepat, untuk meningkatkan gerak dasar tersebut, khususnya gerak dasar lompat.

Lompat merupakan suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki dengan keseimbangan yang baik. Namun perlu dipertanyakan sampai manakah tingkat ketrampilan

lompat ini bisa berkembang jika tidak pernah berlatih belajar gerak dasar lompat secara khusus.

Berdasarkan hasil observasi, dapat diketahui bahwa minat para siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta untuk mengikuti pembelajaran gerak dasar khususnya lompat sangat kurang diminati, karena pada umumnya siswa lebih meminati olahraga yang berkaitan dengan bola, seperti permainan bola voli, permainan sepak bola dan permainan kasti. Sedangkan olahraga gerak dasar khususnya lompat dianggap olahraga yang menjemukan dan tidak menarik bagi siswa, sehingga mereka cepat merasa bosan, beralasan kakinya sakit pada saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan gerak dasar khususnya lompat. Hal ini terjadi karena selama ini pembelajaran masih berpusat kepada guru sehingga siswa masih kurang berekspresi sesuai dengan kemauan dan kemampuan mereka. Hal ini jelas berdampak buruk pada hasil belajar siswa yang banyak dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Berdasarkan

pengamatan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/kolaborator menyatakan bahwa jumlah 27 siswa hanya 11 siswa atau 40,75% yang mampu melakukan rangkaian gerakan ketrampilan gerak dasar lompat dengan nilai lebih dari 75 dan 16 siswa atau 59,25% masih belum tuntas dengan nilai kurang dari 75. Padahal sesuai dengan KKM SD N Pajang IV ketuntasan minimal di sekolah tersebut adalah 75%. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya siswa tidak tertarik terhadap materi gerak dasar khususnya lompat, pembelajaran yang monoton, dan faktor perencanaan, pengemasan dan penyajian pembelajaran yang kurang menarik, disamping minimnya pengetahuan guru tentang perkembangan model dan desain pembelajaran khususnya yang terkait dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Permasalahan pembelajaran tersebut tentunya berakibat pada hasil belajar siswa, baik yang berhubungan dengan nilai proses maupun hasilnya.

Kendala-kendala yang di hadapi siswa dalam belajar gerak dasar lompat maka harus dicari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat dengan perencanaan yang baik disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa. Pembelajaran harus aktif, inovatif, kreatif, edukatif, dan menyenangkan juga harus diterapkan atau yang disebut PAIKEM. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bermain dalam konteks ini adalah bagaimana guru menyiapkan siswa agar dalam gerak dasar lompat dapat melakukan lompatan dan posisi jatuh yang sesuai dengan apa yang di harapkan, sehingga guru harus memikirkan suatu permainan yang mudah dan dapat dilakukan siswa dimana saja. Pendekatan bermain di harapkan dapat menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran gerak dasar lompat. Oleh karena itu siswa diharapkan lebih siap dan termotivasi dalam

mengikuti pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diberi judul “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas IV SD N Pajang IV Tahun Ajaran 2016/2017”

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

Kajian Teori

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar dengan hal yang berhubungan dengan psikomotor, afektif, dan kognitif. Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan

jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak.

Menurut Cholik Mutohir (Samsudin, 2008:2) “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan individu dan perkembangan seluruh ranah jasmani yaitu psikomotor, afektif, kognitif.

Belajar-Mengajar

Dalam aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari kegiatan belajar, sesungguhnya sebagian besar

aktivitas didalam kehidupan sehari-hari kita merupakan belajar

H.C. Witherington (Aunurrahman, 2016:35), mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari reaksi berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepribadian atau suatu pengertian”.

Dapat disimpulkan bahwa, belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang terjadi dari hasil latihan yang dilakukan secara sadar, bersifat aktif dan positif berdasarkan atas latihan, bertujuan dan terarah serta mencakup keseluruhan aspek kepribadian.

Hasil Belajar

Hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Untuk mengaktualisasikan hasil belajar tersebut diperlukan serangkaian pengukuran menggunakan alat evaluasi yang baik dan memenuhi syarat. Pengukuran demikian dimungkinkan karena pengukuran merupakan kegiatan ilmiah yang dapat diterapkan pada

berbagai bidang termasuk pendidikan.

Gerak Dasar

Gerak dasar bagi anak-anak merupakan kebutuhan yang sangat penting, oleh sebab itu mereka harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan keterampilan geraknya. Gerak dasar merupakan sesuatu yang sangat penting bagi pertumbuhan motorik mereka dan juga dapat untuk mengembangkan aktifitas gerak lain yang lebih kompleks.

Rusli Lutan (2000:21) menyatakan bahwa “kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari”.

Lompat

Pengembangan gerakan-gerakan lompat dapat dilakukan di Sekolah Dasar, selain untuk memberikan pengalaman cara jatuh atau mendarat yang benar, juga untuk menanamkan keberanian pada peserta didik.

“Lompat merupakan bagian dari cabang atletik, lompat dibagi menjadi beberapa nomor yaitu

lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah. Pada nomor cabang tersebut, terbagi menjadi beberapa tahapan dalam melakukan gerak dasar lompat yaitu: awalan, tumpuan, melayang di udara, dan pendaratan” (Munasifah, 2008: 12).

Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa lompat adalah gerak menolakkan tubuh atau gerak berpindah dari satu titik ke titik lain dengan cara melompat keatas dan depan yang dilakukan dengan tumpuan satu kaki atau dua kaki dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

Bermain

Bermain merupakan suatu kebutuhan bagi setiap anak, bermain dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik anak-anak maupun orang dewasa. Bagi anak-anak bermain adalah hal yang setiap hari dilakukan oleh anak-anak.

Pengertian bermain menurut Jhon Dewey (Soetoto Pontjopoetro, dkk 2004: 13-14) menyatakan bahwa bernain adalah suatu pandangan atau

suatu sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi“.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Begitu pula jika permainan dilaksanakan di sekolah dan direncanakan oleh guru penjas maka akan sangat berguna untuk membantu anak didik berkembang secara optimal yang meliputi kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial emosional. Bermain bisa menggunakan alat dan tanpa alat, pada umumnya permainan yang menarik bagi anak-anak adalah permainan yang menggunakan alat. Permainan yang menggunakan alat diantaranya adalah permainan yang menggunakan bola.

Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat

Beberapa permainan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat, permainan tersebut mengandung unsur melompat antara lain sebagai berikut:

1) Menyebrangi sungai

- 2) **Lompat simpai**
- 3) **Lompat Estafet**
- 4) **Melompati tali karet**
- 5) **Melompat semakin jauh**
- 6) **Mencari harta karun**

METODE

Penelitian Tindakan kelas ini telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Pajang IV Surakarta, yang beralamatkan di Jl. Blag Blikan, Pajang, Makamhaji, Kabupaten Sukoharjo

Sumber data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil belajar gerak dasar lompat melalui permainan pada siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan melalui permainan dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

3. Peneliti sebagai observer, untuk melihat tingkat keberhasilan melalui permainan dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri atas: tes dan observasi.

1. Tes: dipergunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur kemampuan siswa dalam aspek kognitif atau tingkat penguasaan materi pembelajaran gerak dasar lompat dalam bentuk lisan dan tertulis.
2. Observasi: digunakan sebagai teknik pengumpulan data tentang hasil belajar gerak dasar lompat siswa dan aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar melalui permainan dalam pembelajaran kemampuan gerak dasar lompat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan proses penelitian terlebih dahulu melakukan observasi untuk

mengetahui kondisi awal. Selain itu juga dilakukan pencarian informasi mengenai kendala yang dihadapi ketika proses pembelajaran gerak dasar lompat berlangsung.

Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

a. Siklus 1

Pada pertemuan siklus 1 ini diambil penilaian dengan prosentase ketuntasan siswa sebagai berikut: baik sekali 0%, baik 0%, cukup 62,96%, kurang 33,34%, dan kurang sekali 3,70%. Dilihat dari jumlah siswa yang tuntas KKM berjumlah 17 siswa atau 62,96 % sedangkan siswa yang belum tuntas KKM berjumlah 10 siswa atau 37,04%.

b. Siklus 2

Dari hasil pengamatan siklus 2 pertemuan ke 2 sudah terlihat banyak siswa yang menguasai dan melakukan gerakan gerak dasar lompat dengan benar dilihat dari sedikit siswa yang belum menguasai atau masih salah dalam melakukan gerakan ada juga siswa yang masuk dalam kategori baik karena mungkin pada waktu dirumah

mempraktikan gerakan-gerakan yang diajarkan disekolah sehingga sudah terbiasa dalam melakukan gerakan-gerakan dasar lompat. Prosentase ketuntasan siswa juga mengalami peningkatan dari sebelumnya 17 siswa atau 62,96 % sekarang menjadi 22 siswa atau 81,48%. Berikut deskripsi hasil pengamatan belajar gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain.

Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil pengamatan pada data awal, siklus 1, dan siklus 2 terdapat peningkatan gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta pada data awal yang lulus hanya 11 siswa atau 40,75% sedangkan pada siklus 1 meningkat menjadi 17 atau 62,96% ini juga merupakan capaian pada siklus 1 sehingga siswa yang tuntas masih jauh dari target 80%. Sehingga perlu dilakukan siklus 2, dalam siklus 2 terjadi peningkatan yang melebihi target capaian yaitu 22

siswa yang tuntas atau 81,48% sehingga penelitian ini berhenti pada siklus ke 2. Peningkatan ini hasil rekap nilai dari 3 ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017 dilaksanakan dalam 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi Tindakan, dan (4) Analisis refleksi. Dalam kondisi awal siswa yang tuntas 11 siswa atau 40,75 %, yang tidak tuntas 16 siswa atau 59,25%. Pada siklus 1 siswa yang tuntas 17 siswa atau 62,96 %, yang tidak tuntas 10 siswa atau 37,04% dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 22 siswa atau 81,48 %, yang tidak tuntas 5 siswa atau 18,52%, 5 siswa yang tidak tuntas tersebut salah satunya ialah siswa yang menyandang difabel. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dituangkan

pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa Pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SD N Pajang IV Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dengan analisis data yang telah dilakukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tiap-tiap siklus.

Implikasi

Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta permainan-permainan yang digunakan dalam pembelajaran, faktor dari guru yaitu kemampuan guru dalam menyampaikan materi kepada siswa, pemilihan permainan-permainan yang digunakan dalam pembelajaran, penguasaan siswa ketika proses pembelajaran, penguasaan materi pada saat pembelajaran. Faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Pembelajaran melalui pendekatan bermain memberikan

deskripsi yang nyata dapat meningkatkan gerak dasar lompat sehingga penelitian ini bisa menjadi pertimbangan bagi guru dalam memilih permainan dalam pembelajaran.

Melalui penelitian ini juga menghapus anggapan bahwa pada saat pembelajaran gerak dasar lompat mengakibatkan kakinya sakit dan membosankan sehingga siswa tidak berpikiran negatif pada saat diajarkan pembelajaran gerak dasar lompat siswa antusias ketika pembelajaran gerak dasar lompat.

Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Guru harus memilih permainan-permainan yang tepat agar proses belajar mengajarnya dapat efektif efisien sehingga siswa senang dan

gembira dalam mengikuti pembelajaran.

2. Guru yang menggunakan permainan itu-itu saja atau permainan yang monoton hendaknya guru mencoba mengembangkan permainan-permainan yang digunakan dan harus mampu membuat atau menciptakan permainan yang tepat agar dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar siswanya.

3. Bagi sekolah semoga penelitian ini bermanfaat dan diterapkan pada saat pembelajaran gerak dasar lompat dan bisa menjadi solusi dalam pembelajaran gerak dasar lompat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Munafsifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Pontjopoetro. S, dkk. (2005). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Purwanto. (2011). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Prenada Media Group
- Santoso, T., Christiana, I., & Nopembri, S. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 4*. Bogor: Yudhistira
- Sidik, D.Z. (2011). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Sport New Zealand. (2012). *Developing Fundamental Movement Skills*. New Zealand: Sparc
- Suyadi. (2013). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Diva Press
- Suyono. & Hariyanto. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Tedjasaputra, M.S. (2001). *Bermain, Mainan, Dan Permainan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Tim Bina Karya Guru. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas III*. Jakarta: Erlangga
- Yudanto. (2005). Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3, No.1, 2005*. Diperoleh pada 26 Januari 2017, dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download/6174/5362>