



UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PERMAINAN ESTAFET GAWANG AMAN POA PADA SISWA KELAS V SDN MACANAN 3 KECAMATAN JOGOROGO KABUPATEN NGAWI TAHUN AJARAN 2019/2020

Muhammad Yusuf Fikri Zakiya, Andy Widhiya Bayu Utomo
STKIP Modern Ngawi
fzmuhammadyusuf@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan permainan estafet gawang aman POA. Penelitian yang telah dilakukan ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas ini dirancang dengan dua siklus dimana pada setiap siklusnya terdapat 2 kali pertemuan. Dalam pelaksanaan siklus nya ada beberapa tahap yang harus dilakukan dalam pelaksanaan siklus yang pertama adalah perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Populasi Obyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Macanan 3 yang berjumlah sebanyak 16 siswa. Instrument yang digunakan dalam pengambilan data adalah hasil pelaksanaan siklus oleh para siswa. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Permainan Estafet Gawang Aman POA Pada Siswa Kelas V SDN Macanan 3 mendapatkan hasil dalam pelaksanaannya pada siklus I sejumlah 60% siswa tuntas dengan rata-rata nilai 71, dan pada siklus ke 2 pesentase letuntasan hasil belajar siswa bertambah menjadi 80% pembelajaran siswa tuntas dengan nilai rata-rata kelas 76 dan telan mencapai target sesuai KKM sekolah.

Kata Kunci: Gawang aman POA, lompat jauh gaya jongkok

PENDAHULUAN

Lompat jauh adalah olahraga yang dilakukan disebuah bak ber isi pasir, yang tujuannya adalah melompat sejauh-jauhnya untuk mendapatkan suatu jarak lompatan yang jauh. Lompat jauh memiliki beberapa teknik dasar untuk melakukannya yaitu : Awalan, tolakan, sikap diudara dan yang terakhir pendaratan. Aip Syarifudin (1992: 73) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya”.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti terhadap pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas 5 SDN Macanan 3 Kecamatan Jogorogo, Kabupaten Ngawi tahun ajaran 2019/2020. Peneliti menemukan sebuah informasi dari hasil wawancara dengan guru

olahraga di sekolah tersebut bahwa, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan ternyata, hasil dari pembelajaran tersebut kurang maksimal atau belum tuntas sesuai dengan standart hasil kompetensi nilai atau kriteria ketuntasan minimum (KKM) , yang telah ditetapkan menurut hasil dari tanya jawab peneliti dengan guru yang mengampu mata pelajaran penjas di sekolah tersebut, dari satu kelas tersebut yang dapat menuntaskan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hanya sebesar 40 % dari jumlah total siswa sebanyak 16 anak, dan menurut keterangan dari guru mata pelajaran tersebut, peneliti mendapatkan sebuah informasi bahwa di dalam pembelajaran praktiknya guru memang kurang dalam melakukan sebuah pengembangan – pengembangan dengan menggunakan sebuah metode permainan, yang dirasa dapat mendongkrak sebuah hasil dari pembelajaran lompat jauh, selain hal ini faktor lain yang

menjadi sebuah penghambat adalah siswa kurang tertarik dan masih malas – malas untuk melaksanakan kegiatan praktik. Dari hal yang diketahui oleh peneliti di atas peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN Macan 3 Kecamatan Jogorogo, Kabupaten Ngawi. yang bertujuan untuk mengupayakan menuntaskan sebuah hasil pembelajaran lompat jauh dengan sebuah permainan yang dirasa dapat menjadi sebuah metode untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.

KAJIAN TEORITIS

Pembelajaran adalah suatu kegiatan dengan upaya memberikan sebuah pemahaman, pengalaman, dan keterampilan, dengan tujuan pengembangan diri seorang individu, tentang sebuah materi belajar, yang dilakukan oleh seorang pendidik dan seorang peserta didik secara sengaja dan sudah diatur serta terencana, pengertian pembelajaran menurut pendapat para ahli. Gagna, Briggs (1992) (Nur Linah 2013) “Pembelajaran adalah seperangkat peristiwa yang mempengaruhi si belajar sedemikian rupa sehingga si belajar itu memperoleh kemudahan dalam berinteraksi berikutnya dengan lingkungan. Dari hal diatas bias diartikan bahwa proses belajar yang dilakukan di sekolah itu akan sangat membantu seorang siswa untuk berinteraksi dilingkungannya”.

Dwiyogo, (2010:3) ”Pembelajaran merupakan bagian dari pendidikan dan spesifik, proses dimana lingkungan seseorang dengan sengaja dikelola (managed) agar ia dapat belajar atau melibatkan diri dalam perilaku yang spesifik dengan kondisi tertentu ataupun agar ia dapat memberikan respons terhadap situasi yang spesifik”.

Lompat jauh adalah olahraga yang dilakukan disebuah bak ber isi pasir, yang tujuannya adalah melompat sejauh-jauhnya untuk mendapatkan suatu jarak lompatan yang jauh. Lompat jauh memiliki beberapa teknik dasar untuk melakukannya yaitu : Awalan, tolakan, sikap diudara dan yang terakhir pendaratan. Aip Syarifudin (1992: 73) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (diudara) yang dilakukan dengan cepat

dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya”.

Macam – macam gaya lompat jauh :

1. Gaya Jongkok (*Ortodok*)
2. Gaya Menggantung (*Sechnepper*)
3. Gaya Berjalan diudara (*walking in the air*)

Estafet adalah olahraga lari bersambung atau lari beranting merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari suatu pelari kepada pelari lainnya, aktivitas ini sangat di minati anak-anak karena kegiatan tersebut memiliki unsur perlombaan dan permainan. Dalam permainan lari estafet biasanya satu regu di isi oleh 4 orang pelari atau atlet, untuk pelari pertama diwajibkan menggunakan start jongkok dan pelari lainnya menggunakan start melayang. Dalam permainan lari estafet para atlet harus lari sprint karena dalam permainan ini yang diutamakan adalah kecepatan berlari untuk memenangkan permainan tersebut. Jarak permainan lari estafet biasanya adalah 4 X 100 m, untuk putra maupun putri.

Peralatan Olahraga Anak (POA) adalah seperangkat alat permainan yang digunakan dalam sebuah pembelajaran olah raga pada anak – anak usia sekolah dasar (SD), dalam seperangkat perlengkapan POA memiliki berbagai macam jenis dan berbagi macam fungsi dalam penggunaan pembelajaran olahraga anak, peralatan ini dibuat dan dirancang dengan matrial – matrial yang sangat aman untuk digunakan oleh anak - anak. Peralatan - peralatan yang terdapat pada POA adalah:

1. Bola ayun besar dan kecil
2. Bola kaki No.3
3. Roket rudal
4. Gawang aman
5. Petak lompat
6. Clapper
7. Bilah
8. Cones
9. Gelang raja

Gawang aman POA (Peralatan Olahraga Anak) adalah suatu peralatan olahraga anak, yang aman digunakan untuk sebuah pembelajaran pada anak usia sekolah dasar dan lainnya gawang aman ini biasanya memeng diperuntukan untuk aktifitas pembelajaran lompat. Gawang aman ini juga memiliki ukuran panjang 50 cm, dan setelan tinggi gawang ini

bias tentukan dengan pilihan ukuran 50 cm, 45cm, 25cm tergantung sesuai kebutuhan.

Permainan estafet gawang aman ini sebenarnya cukup sederhana dimana permainan ini perpaduan lari estafet dan lompat dengan rintangan gawang aman, dimana dalam peraktik permainannya siswa harus memindah kan benda ke teman yang lain dengan berlari serta melompati gawang aman yang ada didepannya. Untuk jumlah pemain dibagi menjadi beregu satu regu di isi oleh beberapa siswa tergantung jumlah siswa, misalnya suatu kelas memiliki 20 siswa dibagi dua regu maka 1 regu berisi 10 siswa, yang mana mereka akan bermain estafet gawang aman ini. Untuk sekema gambar permainan penulis di letakan dibab selanjutnya. Langkah-langkah melakukan lompat jauh gaya jongko hampir sama dengan gaya-gaya lompat jauh lainnya, tetap menggunakan, Awalan, tolakan, sikap diudara dan pendaratan. Akan tetapi yang membendanya adalah sikap waktu diudara dan mendarat badan disengaja membentuk posisi jongkok.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan. Untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan melalui tes unjuk kerja siswa, sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut:

1. Tes Praktik: dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran lompat jauh melalui permainan estafet gawang aman POA.
2. Lembar Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran.
3. Evaluasi: Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai lompat jauh yang disesuaikan dalam proses pembelajaran di lapangan yang telah di lakukan.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN Macanan 3 pada bulan Januari 2020 semester ganjil. Subjek penelitian diambil dari

siswa kelas V yang berjumlah 16 siswa. Indikator kerja dalam penelitian ini adalah:

1. Terjadi peningkatan minat belajar yang ditandai dengan prestasi belajar siswa dengan rata-rata nilai tes menjadi 75 ditandai dengan hasil pembelajaran pada siklus I dan siklus II.
2. Sebesar 80% siswa mencapai batas ketentuan kriteria minimal yang ditentukan yaitu 75.
3. Kemampuan lompat jauh meningkat diikuti dengan motivasi belajar siswa.

Instrumen Pengumpulan Data Metode Observasi Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa SDN Macanan 3. Setelah data diperoleh dikumpulkan menjadi data utama, maka data tersebut di dengan membandingkan hasil rekap data dari awal observasi hingga pelaksanaan siklus I dan II. Setelah itu data yang di dapat akan diolah menjadi presentase untuk melihat hasil dari kegiatan yang telah di laksanakan.

Cara penliaian keberhasilan pembelajaran adalah dengan rumus.Seluruh nilai aktifitas gerak dasar yang hdi lakukan siswa di jumlah lalu di bagi jumlah gerak dasar yang telahdi lakukan.

Rumus Penilaian

$$\frac{\text{Awalan} + \text{Tolakan} + \text{Sikap di udara} + \text{Pendaratan}}{4}$$

Setelah semua nilai di olah selanjutnya hasil dari penilaian di analisis secara deskriptif dan di nyatakan dalam bentuk presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil data penilaian siswa saat prebelajaran yang dilakukan pada siklus I dan siklus II jelas terlihat sekali bahwa adanya peningkatan dalam aktifitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan permainan estafet gawang aman POA. setiap siklus yang dilakukan pasti terdapat peningkatan perolehan hasil belajar siswa itu dapat dilihat dari table penilaian yang dicatat oleh peneliti saat dilaksanakannya pembelajaran dari awal pembelajaran siswa yang tuntas pembelajaran juga kian meningkat dari yang awalnya hanya 40% siwa yang tuntas pada pelaksanaan siklus I meningkat 60% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 80%, denagn nilai rata – rata pada kelas tesebut mencapai



angka KKM yang telah ditentukan oleh pihak sekolah.

Hasil data penilaian tindakan kelas siswa kelas V SDN Macanan 3 berjumlah 16 orang siswa saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan permainan estafet gawang aman POA dimulai dari pelaksanaan siklus I dan siklus II, menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan proses hasil belajar pada siklus I jumlah siswa yang tuntas belajar sebanyak 60% atau sejumlah 9 orang siswa tuntas dalam pembelajaran dengan mencapai nilai rata – rata kelas 71, dan pada siklus II sebanyak 80% siswa atau 13 orang siswa tuntas dalam pembelajaran dan mencapai nilai rata – rata kelas 76.

Tabel 1. Nilai rata – rata setiap perlakuan praktik Siklus I

	Gerakan			
	Awalan	Tolakan	Sikap di udara	Pendaratan
	70	70	71	74
Ket	TT	TT	TT	TT

Tabel 2. Nilai rata – rata setiap perlakuan praktik Siklus II

	Gerakan			
	Awalan	Tolakan	Sikap di udara	Pendaratan
	76	76	75	79
Ket	T	T	T	T

Keterangan : P = Siswa T = Tuntas TT Tidak Tuntas

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil peningkatan nilai dari pra siklus sebesar 40% siswa tuntas dalam pembelajar, siklus I 60% siswa tuntas dalam pembelajar, siklus II 80% siswa tuntas dalam pembelajaran, hal tersebut menunjukkan dan dapat memberi sebuah kesimpulan bahwa melakukan sebuah permainan, dalam upaya melakukan pendekatan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi pembelajaran dapat meningkatkan sebuah hasil belajar, yang pasti modifikasi pembelajarannya harus memiliki nilai atau unsur gerak atau lainnya yang bersifat sama, dan dapat disimpulkan bahwa permainan estafet gawang aman POA dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa

kelas V SDN Macanan 3 Kecamatan Jogorogo Tahun Ajaran 2019/2020.

Saran

Selalu kembangkan pembelajaran dengan inofasi melalui sebuah modifikasi apa bila dalam pembelajaran yang dikakukan belum mencapai ketuntasan pembelajaran, pahami juga setiap kondisi kelas dan siswa kita tindakan yang tepat akan member sebuah hasil yang maksimal dalam setiap pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia (2004) “Jurnal Olahraga Pendidikan ” Vol. 1 No. 1, Mei 2004.

http://kemenpora.go.id/ebook/Jurnal_Odlk_Kemenpora_vol_1_Mei_2014.pdf Di akses (5 Febuari 2020 Pukul 09.00 WIB)

Asmoro, Bagas. SKRIPSI. 2019. Fenomena Perilaku Bullying Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.

<http://eprints.uny.ac.id/65467/1/Skipisi%20Bagas%20Asmoro.pdf> Di akses (5 Febuari 2020 Pukul 09.00 WIB)

<http://anggipratiwi77.blogspot.com/2013/07/pen-gertian-pendidikan-jasmani-enurut.html?m=1> Di akses(5 Febuari 2020 Pukul 19:16 WIB)

<https://www.slideserve.com/raiden/aplikasi-penelitian-tindakan-kelas-ptk-classroom-action-research-car> Di akses (9 Januari 2020 Pukul 21.00)

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/7409> Di akses (06 Febuari 2020 Pukul 20.00 WIB)

<https://scholar.google.co.id/schhp?hl=id>

Linah, Nur. SKRIPSI. 2013. Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada



Siswa Kelas V SDN 05 Jebed Kecamatan Taman
Kabupaten Pematang
<https://lib.unnes.ac.id/18134/Di> akses (9
januari 2020 Pukul 06.00 WIB)

Rahmat, Zikur. 2015. Atletik Dasar dan Lanjut.
BandaAceh.https://repository.stkipgetsempena.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf Di akses (6 Januari 2020
Pukul 09.30 WIB)