



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI
PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN KARDUS PADA SISWA
KELAS VI SDI MACCINI SOMBALA 1**

Muh. Nurfahri Wahdi¹, Ishak Bachtiar²

¹PJOK Universitas Negeri Makassar

Email: fahriwhd157@gmail.com

²PJOK Universitas Negeri Makassar

Email: ishakbachtiar@ymail.com

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan pembelajaran menggunakan kardus pada siswa kelas VI SDI Maccini Sombala 1

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDI Maccini Sombala 1 dengan jumlah total 36 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan pembelajaran menggunakan kardus pada siswa kelas VI SDI Maccini Sombala 1 ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 71,67 dengan presentase ketuntasan sebesar 41,67%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,78 dan presentase ketuntasan sebesar 61,11%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 78,08 dengan presentase ketuntasan sebesar 100%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan pembelajaran menggunakan kardus berlangsung dengan baik dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh

gaya jongkok. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan peserta didik dalam lompat jauh gaya jongkok meningkat dengan ditandai dengan hampir seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Key words:

Kata Kunci : Lompat

Jauh

artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia didalam kehidupan. Melalui pendidikan, setiap orang mendapatkan bimbingan serta pengembangan potensi.

UU SIKDKNAS No.20 tahun 2003 “Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian yang baik, pengendalian diri, berakhlak mulia, kecerdasan dan keterampilan yang diperlukan oleh dirinya dan masyarakat.

Pendidikan merupakan bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama (Ahmad D. Marimba :1962)

Kemudian pendidikan yang mengacu pada pengertian di atas salah satunya ialah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan, secara keseluruhan adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional (Bucher : 1979)

Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani secara langsung menggunakan gerak tubuh atau aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran. Salah satunya yaitu dalam pembelajaran lompat jauh

Menurut Depdikbud (1982 : 54) “Lompat jauh adalah merupakan suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

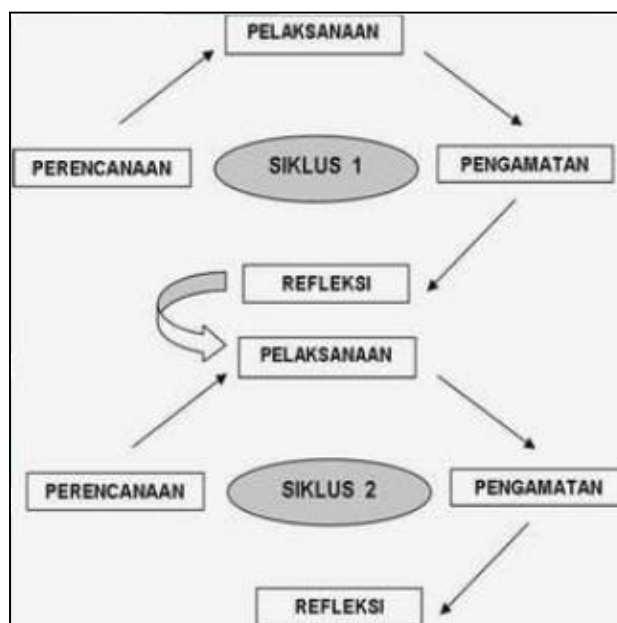
Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, kenyataannya masih banyak siswa yang belum tuntas dalam melakukan lompat jauh, salah satunya lompat jauh gaya

jongkok. Hal ini dapat dilihat dengan masih rendahnya kemampuan dan hasil lompatan yang telah dicapai oleh siswa. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan, agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Guru harus mencoba mengadakan pendekatan ataupun perubahan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang maksimal

Berdasarkan uraian di atas, maka yang diangkat menjadi pokok penelitian adalah “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Pendekatan Mengajar Menggunakan Kardus Pada Siswa Kelas VI SDI Maccini Sombala 1.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:3) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas sebagai suatu pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.



Pada gambar diatas terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Kemudian keempat tahapan tersebut membentuk satu siklus, apabila dalam beberapa siklus belum berhasil maka akan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan unjuk kerja siswa dalam pencapaian ketuntasan belajar. Menurut musyawarah guru mata pelajaran (MGMP), kriteria ketuntasan minimal ditetapkan oleh presentasi tingkat pencapaian kompetensi sehingga dinyatakan dengan angka maksimal 100. Angka 75-100 merupakan kriteria ketuntasan ideal. Target ketuntasan secara nasional diharapkan mencapai minimal 75. Satuan pendidikan dapat memulai dari kriteria ketuntasan minimal dibawah target nasional kemudian ditingkatkan secara bertahap.

Setiap siswa dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan individu) jika proporsi jawaban benar siswa $\geq 65\%$, dan suatu kelas dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan klasikal) jika dalam kelas tersebut terdapat $\geq 85\%$ siswa yang telah tuntas belajarnya (Depdikbud dalam Trianti, 2010:241)

Oleh karena itu, untuk mengukur keberhasilan tindakan dalam penelitian ini maka ditentukan kriteria keberhasilan, dengan kriteria yang dijadikan tolak ukur keberhasilan tindakan yang dimaksud yaitu 85% siswa tuntas dengan nilai minimal 75.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, masih banyak yang hasilnya tidak mencapai KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada materi lompat jauh gaya jongkok khususnya kelas VI SD. Dan kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran, guru cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta kurang memanfaatkan lingkungan sekitar

Hasil tes lompat jauh siswa kelas VI SDI Maccini Sombala 1 pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 71,67. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 15 siswa (41,67%), dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 21 siswa (58,33%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang kurang mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar, baik dari awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui pendekatan mengajar menggunakan kardus.

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 78,08. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 36 siswa (100%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 85% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

Pembahasan

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk latihan melompati kardus. Latihan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Pada siklus I ini, peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan latihan melompati kardus. Dari hasil tanya jawab dapat disimpulkan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati kardus sesering mungkin. Siswa belum terbiasa dengan pembelajaran menggunakan kardus, bahkan masih ada yang belum paham dengan materi yang dipelajari.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan latihan melompati kardus sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis dan penuh semangat. Siswa aktif melakukan kegiatan latihan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan latihan melompati

kardus dengan penuh semangat, serta peningkatan aktivitas yang efektif ditandai dengan adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 100%. Dari jumlah siswa kelas VI SDI Maccini Sombala 1 sebanyak 36 siswa sudah mencapai dan melampaui nilai KKM yaitu 75 sesuai dengan K13 siswa kelas VI SDI Maccini Sombala 1.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan latihan melompati kardus. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan tugas sesuai perencanaan pembelajaran sudah baik dan tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil diskusi dengan kolaborator mengenai pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran melompati kardus. Bahkan siswa lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Peneliti semakin memperbaiki proses belajar mengajar sesuai RPP dan melakukan pendekatan terhadap seluruh siswa. Sehingga secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I, pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 36 siswa (100%) mencapai KKM dan dinyatakan tuntas.

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan latihan melompati kardus, siswa juga sangat bersemangat mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

PENUTUP

Setelah dilaksanakannya penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui permainan melompati kardus ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 71,67 dengan presentase ketuntasan sebesar 41,67%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,78 dengan presentase sebesar 61,11%. Kemudian dilanjutkan pada tahap siklus II dimana nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa yang jauh lebih baik yaitu sebesar 77,36 dengan presentase 94,44%. Dari peningkatan tersebut dapat menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus berlangsung dinamis dan penuh

semangat. Siswa mengamati gerakan teknik lompat jauh dan menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran. Seluruh aspek dikuasai oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar. 2017. *Media Pembelajaran-Ed. Revisi*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Koestoro, Budi. 2016. *Pengelolaan Sumber Belajar*. Yogyakarta : Media Akademi.
- Kurniawan, Wahyu. 2013. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Karet, Lompat Kardus dan Meraih Sasaran di Atas Untuk Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Imogiri*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Muchlis Choirudin. *Jurnal Skripsi Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012*. Tersedia pada <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/443> [diakses 25 Mei 2018]
- Nafiun. *Permainan Dan Olahraga 1, Bola Besar Dan Kecil, Atletik, Pencak Silat*. Tersedia pada <http://www.nafiun.com/2015/08/permainan-dan-olahraga-1-bola-besar-dan-kecil-atletik-pencak-silat.html> [diakses 12 Januari 2019]
- Sumaryoto, dan Soni Nopembri. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Jakarta :Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumatri, Mohamad Syarif. 2016. *Strategi Pembelajaran : Teori dan Praktik di Tingkat Pendidikan Dasar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sunarto. 2015. *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.