



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN METODE PELATIHAN DRILLING PADA SISWA KELAS V UPT SPF SDN KIP BARA BARAYA I

Andi Rahmat Anugrah¹, Ians Aprilo², Tonny Angriawan³

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar
Email: anidrahmatanugrah133@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar
Email: ians.aprilo@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF KIP BARA BARAYA I
Email: tonnyangriawan72@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V UPT SPF SDN KIP Bara-Baraya I melalui metode drilling. jenis Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian terdiri dari 26 siswa kelas V UPT SPF SDN KIP Bara-Baraya I. Metode analisis data yang digunakan meliputi analisis data lembar observasi dan analisis tes hasil belajar. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui metode drilling pada siswa kelas V UPT SPF SDN KIP Bara-Baraya I, tercermin dari peningkatan nilai rata-rata.

Key words:

Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Metode Drilling

artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan lapangan, peneliti mendapati bahwa guru-guru di Sekolah Dasar Bertingkat Dua menerapkan metode pembelajaran aktif pada mata pelajaran PJOK yang menekankan keterlibatan siswa. Tetapi metode pembelajaran ini kurang efektif, terutama dalam memahami materi lompat jauh. Sekolah hanya memberikan dua sesi untuk memperkenalkan materi lompat jauh, sehingga siswa kurang memahami dan menguasai teknik olahraga itu dengan baik. Selain itu, banyak murid melakukan kesalahan dalam teknik lompat jauh, misalnya memulai lari tanpa mengukur jarak awal, yang dapat menyebabkan penurunan kecepatan saat melompat. Ketika melakukan push-off. Kaki sering melewati papan dorong, menyebabkan lompatan ilegal. Postur tubuh siswa di udara tidak benar. Saat mendarat, posisi kaki tidak mencapai keseimbangan kedua kaki, seringkali menyebabkan pupil terjatuh ke belakang dan anggota tubuh meregang ke belakang. Jarak di belakang yang diukur. Dikarenakan jarang nya pertemuan kelas dan kurang efektifnya metode pengajaran guru sebelumnya, semangat siswa dalam pelajaran lompat jauh menurun. Hal ini membuat

proses pembelajaran menjadi membosankan dan kurang menarik. Permasalahan ini mungkin disebabkan karena guru tidak menerapkan metode latihan yang benar sehingga menyebabkan siswa tidak menguasai metode lompat jauh dengan benar.

Kurang optimalnya hasil belajar lompat jauh siswa Kelas V UPT SPF SDN BARA BARAYA 1 dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti kurangnya antusiasme siswa terhadap teknik pembelajaran yang diberikan, sumber media yang kurang, dan proses pembelajaran yang kurang kreatif. Literatur sebelumnya menyoroti pentingnya mendukung kreativitas. Orientasi pusat. Berdasarkan rangkaian tantangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peran guru sangat vital, karena semua hambatan pada dasarnya termasuk dalam bagian jalur pendidikan yang dapat diatasi oleh para pengajar. Proses pembelajaran lompat jauh siswa kelas V UPT SPF SDN Bara Baraya I masih bersifat tradisional, kurang memperhatikan minat anak. Proses ini terutama melibatkan penjelasan konsep, memberikan contoh, meminta anak melakukan tugas motorik, menyelesaikan penilaian, dan menutup sesi.

Penyampaian topik yang terkesan monoton dan negatif seringkali mengurangi motivasi siswa dalam memahami dan menginterpretasikan konsep yang diajarkan. Diperlukan pengembangan metode pengajaran yang kreatif untuk meningkatkan fokus dan pembelajaran lompat jauh yang berpusat pada siswa. Pendekatan yang efektif ialah dengan menggunakan metode pengeboran. Metode pelatihan adalah latihan atau modifikasi kegiatan yang dapat meningkatkan motivasi siswa dan mengurangi rasa monoton dan kebosanan. Penguasaan praktik-praktik ini merupakan hal yang penting bagi guru dalam memerangi kebosanan siswa dan meningkatkan antusiasme, ketekunan, dan keterlibatan aktif. Permainan yang digunakan dalam pendidikan dimodifikasi untuk meningkatkan minat belajar siswa dan menghilangkan kebosanan serta monoton dalam proses belajar.

Efektivitas proses belajar mengajar dapat diukur melalui hasil belajar siswa setelah kegiatan pendidikan. Menurut Suprijono (2016), buku oleh Muhammad Thobrani dan Arif Mustofa menjelaskan bahwa hasil belajar terdiri dari tindakan, nilai, pemahaman, sikap, dan kemampuan yang serasi.

Menurut Mulyasa dalam buku “Penerapan Kurikulum Khusus Bagi Guru dan Penyelenggara Bidang Pendidikan”, hasil belajar menunjukkan keberhasilan siswa dalam belajar. Hasil tersebut menunjukkan kekuatan utama dan besarnya perubahan perilaku mereka (Mulyasa, 2013). Merevisi proses evaluasi mata pelajaran dalam laporan siswa penting dilakukan karena sistem yang ada saat ini berfokus pada evaluasi tes tertulis yang mengukur pertumbuhan domain kognitif ke wilayah lain. “Dan Aunurrahman dalam buku “Belajar dan Belajar” menunjukkan bahwa hasil belajar ditentukan oleh perubahan tingkah laku” (Aunurrahman, 2019:14).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian tindakan kelas, khususnya penelitian kuantitatif yang dilakukan di dalam kelas, dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penggunaan metode latihan. Arikunto (2011:57) mendefinisikan penelitian tindakan kelas (CRA) sebagai upaya penelitian kolaboratif antara guru dan peneliti, yang berfokus pada peningkatan dan penyempurnaan proses pembelajaran dan praktik praktik. Penelitian tindakan kelas didefinisikan oleh penulis sebagai bentuk penelitian reflektif (Purba et al., 2023). Dari berbagai pengertian penelitian tindakan kelas (CRA) di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas dapat diartikan sebagai penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru yang juga peneliti di kelasnya atau dengan orang lain (kolaboratif)

rancangan, pelaksanaannya. dan berpikir. pada tindakan kolaboratif dan partisipatif yang memperbaiki atau meningkatkan (kualitas) proses pembelajaran di kelas melalui tindakan tertentu dalam suatu siklus.

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian tindakan kelas, khususnya penelitian kuantitatif yang dilakukan di dalam kelas, dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penggunaan metode latihan. Arikunto (2011:57) Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti akan mempunyai tindakan-tindakan yang akan dilakukan secara terus-menerus dan tindakan-tindakan yang akan dilakukan secara bersiklus-siklus yang akan peneliti berikan kepada siswa. Tahapan prosedur pelaksanaan PTK dikembangkan secara partisipatif atau kolaboratif (guru, pembaca dan lain-lain) secara gotong royong, dimulai pada tahap orientasi, dilanjutkan dengan penyusunan rencana pelaksanaan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan tindakan pada tahap pertama. siklus Pembahasan bersifat analitis, kemudian dilanjutkan dengan langkah evaluasi reflektif terhadap kegiatan yang dilaksanakan pada siklus pertama, setelah penyusunan rencana revisi, koreksi atau penyempurnaan atau perbaikan pada siklus kedua, dan seterusnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan wawancara pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh, guru menggunakan metode yang kurang tepat, guru hanya memberikan contoh kepada siswa namun tanpa adanya pelatihan yang dapat merangsang siswa untuk melakukan gerakan lompat jauh yang baik. Guru juga menyampaikan bahwa kesulitan yang biasa ditemui adalah siswa kesulitan dalam melakukan gerakan lompat jauh. Hasil tes awal yang dilakukan pada siswa gaya jongkok 5 sebanyak 26 siswa, hanya 2 siswa yang tuntas KKM yaitu 70 untuk pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum jongkok satuan pembelajaran tingkat 5 (KTSP).

Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pra tindakan sebesar 51,1% dengan tingkat ketuntasan sebesar 40,90%. peningkatan ini belum mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada siklus I metode pembelajaran yang digunakan adalah metode pengeboran dengan teknik observasi. Teknik ini melibatkan pengajaran sekelompok siswa untuk bekerja sama menemukan dan memecahkan masalah sambil mempelajari tugas tertentu. Kemudian setelah dilanjutkan siklus II peneliti menggunakan metode pembelajaran yang digunakan yaitu metode pengeboran teknik Discovery sehingga meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dilakukan dengan melibatkan siswa dalam proses aktivitas mental melalui pertukaran pikiran dan diskusi.

Tabel 1.1 Nilai data Siklus 2 Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa

TOTAL	1410
RATA-RATA	64,0909
Siswa yang mencapai KKM	9
Siswa yang belum mencapai KKM	13
Persentase pencapaian KKM	40,90%
Persentase ketidaktercapaian KKM	59,10%

Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pra tindakan sebesar 51,1% dengan tingkat ketuntasan sebesar 40,90%. peningkatan ini belum mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada siklus I metode pembelajaran yang digunakan adalah metode pengeboran dengan teknik observasi. Teknik ini melibatkan pengajaran sekelompok siswa untuk bekerja sama menemukan dan memecahkan masalah sambil mempelajari tugas tertentu. Kemudian setelah dilanjutkan siklus II peneliti menggunakan metode pembelajaran yang digunakan yaitu metode pengeboran teknik Discovery sehingga meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dilakukan dengan melibatkan siswa dalam proses aktivitas mental melalui pertukaran pikiran dan diskusi.

Tabel 1.2 Nilai data Siklus 2 Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa

TOTAL	1740
RATA-RATA	79,0909
Siswa yang mencapai KKM	21
Siswa yang belum mencapai KKM	1
Persentase pencapaian KKM	95,46%
Persentase ketidaktercapaian KKM	4,54%

Rata-rata nilai siswa pada cabang lompat jauh juga mengalami peningkatan sebesar 79,09% dengan tingkat ketuntasan sebesar 95,46%. Pada Siklus II siswa yang belum mencapai KKM mengikuti mata kuliah remedial untuk mengulang kembali keterampilan lompat jauh siswa sehingga setelah selesai mata kuliah remedial nilai siswa meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya telah tercapai dan penelitian telah berakhir pada siklus II.

Pada Siklus I pembelajaran dilakukan dengan melakukan lompat jauh berupa permainan kucing. Permainan ini menekankan pada teknik lepas landas, mendarat, terbang dan mendarat. Pada siklus I guru-peneliti telah melaksanakan pembelajaran sesuai RPP, namun siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan menyenangkan berupa bermain cacing. Dari hasil diskusi dan tanya jawab disimpulkan bahwa siswa masih perlu berlatih sesering mungkin. Pada saat pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa menarik kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat bermain dan berdiskusi selalu didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan ada juga materi yang siswa tidak miliki.

Pada siklus II pembelajaran lompat jauh dilakukan dengan pendekatan main-main dengan permainan memancing kunci sejalan dengan pemikiran siklus I, proses pembelajaran dinamis dan menyenangkan sehingga guru dan siswa dapat belajar dengan gembira. Siswa aktif melakukan permainan dan bertukar pikiran dengan kelompoknya maupun antar kelompok. Selama pelaksanaan Siklus II diketahui siswa mampu lama melakukan aktivitas bermain dan menari dengan gembira dan semangat dengan peningkatan aktivitas efektif yang ditunjukkan dengan peningkatan hasil belajar siswa dengan tingkat ketuntasan yang cukup. mencapai 95,46%. Dari jumlah siswa kelas V di UPT SPF SDN Bara-Baraya I, sebanyak 26 orang mencapai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 70 menurut KTSP untuk siswa kelas V di UPT SPF SDN Bara-Baraya I.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklusnya dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa kurang yakin dan melakukan. tidak mengerti. model pembelajaran lompat jauh menggunakan metode latihan probe dan teknik penemuan. Kinerja pembelajaran belum maksimal, masih terdapat siswa yang tidak begitu penting dalam pembelajaran dan terdapat beberapa mata pelajaran yang masih ada sebagian siswa yang

belum menguasainya. Meskipun guru menjalankan perannya sesuai dengan yang diharapkan dan model pembelajaran sudah sesuai, namun secara umum tujuan pembelajaran belum sesuai dengan rencana. Dari hasil tukar pikiran dengan teman sejawat mengenai pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa mulai belajar dengan metode latihan dengan teknik investigasi dan penemuan. Siswa menjadi lebih aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru-peneliti semakin memahami kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya. Proses pengajaran telah sesuai dengan RPP dan guru telah melakukan perannya sesuai dengan model pengajaran yang telah ditetapkan. Secara umum tujuan pembelajaran adalah, dilaksanakan sesuai rencana setelah pelaksanaan tindakan pada siklus II yang merupakan cerminan dari siklus I, hasil belajar lompat jauh siswa mengalami peningkatan pada siklus II hingga terdapat 26 siswa (95,46%) yang mendapat nilai di atas KKM. ambang batas dan dinyatakan selesai. Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dilihat dari pertumbuhan pada setiap siklusnya yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap siklusnya. Tindakan siklus untuk meningkatkan hasil belajar lebih signifikan pada siklus II. Hal ini disebabkan siswa mulai memahami konsep tersebut. mempelajari lompat jauh melalui metode latihan dengan teknik riset dan penemuan. Mereka merasa senang telah mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran berkembang sesuai rencana dan mencapai hasil yang diharapkan.

Pembahasan

Pada saat pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa menarik kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat bermain dan berdiskusi ada satu atau dua siswa yang mendominasi dan ada juga materi yang tidak dikuasai siswa. Pada siklus II pembelajaran lompat jauh dilaksanakan dengan pendekatan main-main dengan permainan lompat karet dan lompat tali bungee sesuai dengan refleksi siklus I, proses pembelajaran dinamis dan menyenangkan bagi guru dan siswa. untuk melakukan pelajaran. Untung. Siswa aktif melakukan permainan dan bertukar pikiran dengan kelompoknya maupun antar kelompok. Selama pelaksanaan Siklus II ditemukan bahwa siswa mampu melakukan aktivitas permainan dan tarian panjang dengan gembira dan semangat dengan peningkatan aktivitas efektif yang ditunjukkan dengan peningkatan hasil belajar siswa.

PENUTUP

Setelah dilakukan penelitian dan analisis tindakan dalam kelas dua siklus, dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui metode pengeboran pada siswa kelas V UPT SPF SDN Bara-Baraya I ditandai dengan adanya peningkatan. dalam hasil rata-rata siswa. Proses pembelajaran lompat jauh dengan metode pengeboran melalui pendekatan main-main berlangsung dinamis dan menyenangkan. Siswa aktif mengerjakan pekerjaan rumah, mengamati teknik gerakan lompat jauh dan mengobrol dengan teman. Semua aspek penilaian dikendalikan oleh siswa. Kemampuan lompat jauh siswa meningkat secara signifikan pada siklus 1 sebanyak 40,90% siswa mencapai KKM dan pada siklus 2 meningkat sebanyak 95,46% siswa tuntas KKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil Ahmed. 2023. Metodologia di ricerca sperimentale. Get Press Indonesia.
- Ahmad Syarifuddin, 2011, "Implementation of cooperative learning model and influencing factors: TA'DIB", (Palembang: IAIN Raden Fatah Tarbiyah Faculty), no. 01, p. 124-125
- Annisa è Sholeha ,D . (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar siswa melalui metode Discovery Learning. *Jurnal Pendidikan Guru Indonesia*, 2 (1), 6.
- Lely Octaviana, E. S. (2021). Kegiatan olahraga pada masa pandemi COVID-19 terhadap tingkat stres mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Islam Kalimantan
- Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. Halaman Olah Raga Nusantara (*Jurnal Ilmu Olah Raga*). Halaman Olah Raga Nusantara (*Jurnal Ilmu Keolahragaan*), 4 (1), 53-65.
- Aunurrahman, 2012, Belajar dan Belajar, (Bandung: Alfabeta), ce. 7, hal. 37 Dimiat. 2010. Studio and Learn, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fajuri, F. (2019). Penerapan pembelajaran kooperatif gaya puzzle dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas I SD Negeri 27 Ampenan. *Jurnal Pendidikan*, 6 (1), 20-26.
- Hamdani, 2011, Strategi belajar mengajar, (Bandung: Pustaka Setia), hal. 212. Hidayat, C. , Marwan, I. (2019). Meningkatkan aktivitas dan hasil belajar pada mata pelajaran kurikulum pendidikan jasmani dengan menggunakan model penemuan siswa Jurusan Pendidikan Jasmani. *Altius: Jurnal Ilmu Olah Raga dan Kesehatan*, 7 (2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8093>
- Libertus. 2018. Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat jauh pada siswa. Volume 7, Nomor 1.
- Mahfud, I. dan Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan model pelatihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu dan Pendidikan Olah Raga*, 1(1)
- Mylsidayu, Apta. dkk. 2015. Ilmu Latihan Dasar. Bandung: Alfabet.
- Nana Sudjana. 2012. Basics of Teaching and Learning Process, Bandung: PT. Sinar Baru Algen Sindo.
- Nindia Yuliwulandana, 2015, Valutazione di l'apprendimentu, (Jl. Ki Hajar Dewantara 15 A IAIN Campus Metro Lampung), cet.1, p.81