

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

Ali Muhaimin<sup>1</sup>, Noor Akhmad<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat

Email: alimuhaimin33@gmail.com

### Abstrak

The implementation of long jump learning in fifth grade students of SD Negeri 6 Malaka, Pemenang District, was not satisfactory for physical education teachers, the results obtained by students in the final evaluation test of learning were still many students whose scores did not meet the predetermined minimum completeness criteria (KKM) standards. While the purpose of this research is to make learning more effective by using the kangaroo jumping approach or varying various kinds of games into learning. Based on the above problems, the researchers concluded the formulation of the problems faced by the researchers, namely "Whether through the play as learning approach can improve long jump learning outcomes in fifth grade students of SD Negeri 6 Malaka, Winner District, Academic Year 2019/2020. Long jump through the play approach is an alternative to learning long jump in elementary schools. But the reality is that the learning process has not been implemented optimally, the method used by researchers is Classroom Action Research (CAR). The results of the research through the play approach showed that in cycle I the final average score of 70.2 and students who reached the minimum completeness criteria were 15 students with a percentage value of 41.6%. Based on the research, it can be concluded that through the play approach on the long jump material there has been an increase in the learning outcomes of fifth grade students of SD Negeri 6 Malaka, pemenang. District Suggestions from researchers include several things, namely: it is hoped that physical education teachers in elementary schools use Classroom Action Research (CAR) in learning, teachers can vary various forms of games in learning.

**Keywords:** *Long Jump, Playing Approach, Learning Outcomes*

### Abstarct

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 6 Malaka Kecamatan Pemenang kurang memuaskan bagi guru penjasorkes, hasil yang didapatkan siswa pada tes evaluasi akhir pembelajaran masih banyak siswa yang nilainya belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Sedangkan tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengefektifitaskan pembelajaran dengan cara pendekatan bermain lompat kanguru atau mengvariasikan berbagai macam permainan kedalam pembelajaran. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti menyimpulkan rumusan permasalahan yang dihadapi oleh peneliti yaitu "Apakan melalui pendekatan bermain sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 6 Malaka Kecamatan Pemenang Tahun Pelajaran 2019/2020. Lompat jauh melalui pendekatan bermain merupakan salah satu alternatif pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar. Namun kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal, metode yang digunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil penelitian melalui pendekatan bermain menunjukkan bahwa di siklus I nilai rata-rata akhir

kelas 70,2 dan siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal sebanyak 15 siswa dengan nilai persentase ketuntasan 41,6%. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain pada materi lompat jauh mengalami peningkatan dalam hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 6 Malaka Kecamatan Pemenang Kabupaten . Saran dari peneliti meliputi beberapa hal yaitu : diharapkan bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar untuk menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pembelajaran, guru dapat bervariasi berbagai macam bentuk permainan dalam pembelajaran.

**Kata Kunci :** *Lompat Jauh, Pendekatan Bermain, Hasil Belajar*

## ENDAHULUAN

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus memperhatikan spesifikasi dari karakteristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 3 ranah atau aspek yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjasorkes. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Hasil observasi SD Negeri 6 Malaka Tahun Ajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh, seperti penulis mengamati saat mengajar lompat jauh di Kelas V SD Negeri 6 Kecamatan Pemenang Kabupaten Lombok Utara dari 36 siswa hanya ada 6 siswa yang berhasil mencapai KKM dan 30 siswa belum mencapai KKM, jika dipersentasekan hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 83,3% siswa belum mencapai Kriteria

Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 7,3. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Kurang berkembangnya proses belajar mengajar penjasorkes di SD karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolahan tersebut. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri 6 Malaka dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui pendekatan bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 6 Malaka". Dengan jumlah siswa 36 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan/ observasi di SD Negeri Malaka yaitu pada pembelajaran lompat jauh.

Dari permasalahan diatas maka penting adanya penelitian tindakan khusus pembelajaran lompat jauh untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes. Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Tujuan penelitian ini yaitu pertama untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan siswa melalui pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh. Kedua untuk mengetahui dampak dari optimalisasi penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh. Ketiga untuk mengetahui pengaruh efektifitas pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa SDN 6 Malaka.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 6 Malaka Kecamatan Pemenang tahun pelajaran 2019/2020, dengan jumlah siswa 36 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Tehnik pengumpulan data peratam Tes perbuatan yang meliputi proses melompat dan hasil yang dicapai dari gerakan yang dilakukan. Kedua Teknik observasi digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan siklus I, yaitu membuat daftar/lembar pengamatan terhadap siswa. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui tes praktik, observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi : sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan instrumen yang digunakan. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan dan disajikan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh. Untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar siswa dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelum dan sesudah penelitian dari seluruh siswa yang memperoleh nilai lebih atau sama dengan kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 73.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian yang dilaksanakan di kelas V SD Negeri 6 Malaka Kecamatan Pemenang diawali dengan kegiatan observasi bagaimana cara siswa melakukan lompat jauh dan cara mengajar guru. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi pada materi lompat jauh guru menggunakan metode yang kurang tepat, guru hanya memberi contoh kepada siswa tetapi tanpa adanya latihan yang dapat merangsang siswa untuk melakukan gerakan lompat jauh yang benar. Guru juga mengatakan kesulitan yang biasanya ditemui yaitu siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lompat jauh.

Hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 6 Malaka Kecamatan Pemenang hanya ada 6 siswa dari 36 siswa yang mencapai KKM 73. Berdasarkan hasil tes pratindakan nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 66,77. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 6 siswa (16,6%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 30 siswa (83,4%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa sebagian besar siswa tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat. Dan dalam proses pembelajaran juga masih banyak siswa yang mengobrol, mengantuk, dan malas-malasan sehingga berdampak pada kurang maksimalnya proses pembelajaran lompat jauh di SDN 6 Malaka. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan menggunakan metode bermain.

Hasil tes pra tindakan menunjukkan bahwa banyak siswa yang terlihat mengobrol, mengantuk, malas-malasan pada saat proses pembelajaran lompat jauh sehingga siswa tidak termotivasi untuk melakukan serangkaian tehnik dasar lompat jauh yakni, awalan, tolakan, melayang, dan mendarat yang berdampak pada kurang maksimalnya hasil belajar siswa. Dari data yang didapat pada proses pembelajaran lompat jauh sebelum tindakan ada 6 siswa dari 36 siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), jika di persentase hanya 16,6% siswa yang tuntas. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa juga hanya sebesar 66,77, nilai ini cukup jauh dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal yakni sebesar 73.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk permainan bentengan dan lompat kardus. Permainan ini menekankan pada masalah tehnik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus 1 guru dan peneliti sudah melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan bermain dalam bentuk permainan bentengan, dan lompat kardus. Namun secara umum pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 berjalan dinamis dan menyenangkan bagi guru dan siswa. Pada siklus 1 ini siswa sudah dapat melakukan kegiatan bermain dan lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang ditandai dengan peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 41,6%.

Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I secara umum siswa dapat beradaptasi dengan pendekatan bermain pada proses pembelajaran lompat jauh. Siswa juga terlihat aktif, kreatif, dan bersemangat pada saat proses pembelajaran melalui pendekatan bermain. Secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana. Setelah dilakukan tindakan siklus I hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan yang cukup signifikan yang ditandai dengan nilai rata-rata sebelum tindakan 66,77 dan setelah tindakan

siklus menjadi 70,2 dan jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) juga mengalami peningkatan, sebelum tindakan hanya ada 6 siswa yang mencapai KKM dan setelah tindakan siklus 1 menjadi 15 siswa.. Persentase ketuntasan belajar siswa juga mengalami peningkatan, sebelum tindakan 16,6% dan setelah tindakan siklus 1 menjadi 41,6%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh di SDN 6 Malaka mengalami peningkatan.

### KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan 1 siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain pada siswa kelas V SDN 6 Malaka Kecamatan Pemenang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 66,77 dengan persentase ketuntasan sebesar 16,6%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 70,2 dan persentase ketuntasan sebesar 41,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan 19 siswa dari 36 siswa tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 73.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Ades, Sanjaya. 2011. *Model-model Pembelajaran*. Bumi Aksara. Jakarta
- Ahmad, Mudzakir. 1997. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Aip Syarifuddin, dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Annarino. 1980. *Metode pembelajaran penjas*. Pionir jaya. Jakarta
- B.Edward Rahantoknam. (1988). *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV*. Jakarta:PT. Widya Utama.
- Depdikbud. 2003. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka \_\_\_\_\_ 2003. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineke Cipta
- Hariwijaya. 2009. *PAUD Melejitkan Potensi Anak Dengan Pendidikan Sejak Dini*.
- J. Matakupan. (1996). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdiknas.

- Konseptual Oprasional, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta
- Made, Wena. 2009. *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer: Suatu Tinjauan*
- Mutia, Diana. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*: Jakarta
- Mulyani Sumantri. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Oxendine, Joseph 1984. *Psychology of Motor Learning*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Piaget, Jean dan Inholder, 2010. *Psikologi Anak The Psychology of Child (Alih Bahasa: Miftahul Jannah)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sagala, Syaiful. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta. Yogyakarta: Mahadika Publicity.
- Schmidt, R.A (1991) *Motor Learning And Performance, From Principles to Practice Champaign*: Human Kinetics Books.
- Singer, R N (1980) *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviours*. Macmilan Pub. New York.
- Sugihartono, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suparlan, 2008, *Menjadi Guru Efektif*, Jakarta: Hikayat Publishing.
- Wahjoedi. 1999. *Definisi Pendekatan Pembelajaran*. Tersedia di <http://mtk2012unindra.blogspot.com/2012/10/definisipendekatanpembelajaran.html?m=1>
- Yoyo Bahagia (1999/2000). *Perinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi* :Cabang Olahraga Depertemen pendidikan nasional