
UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SEMBOJA 01 KECAMATAN PAGERBARANG KABUPATEN TEGAL

Suwardi
SD Negeri Semboja 01

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 Kecamatan Pagerbarang yang berjumlah 15 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi atau Arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif komparatif dan analisis kritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa dari pratindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pratindakan belum menggunakan alat bantu sehingga hasil belajar siswa rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Hasil belajar siswa meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lompat siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Kata kunci: *alat bantu, hasil belajar, lompat jauh, gaya jongkok*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai pendidikan jasmani dan olah raga di sekolah sebelum mendapatkan format yang tepat, karena selalu menyesuaikan perubahan kurikulum. Pada kurikulum KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi) diharapkan dapat menggali potensi yang ada untuk dikembangkan, belum bisa dilihat hasilnya dari kurikulum KBK. Ada

bentuk kurikulum baru yang disebut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang sekarang sedang dilaksanakan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan di sekolah dasar mengutamakan kesehatan mental dan kesegaran jasmani, untuk mencari calon atlet harus benar-benar sesuai dengan cabangnya. Keadaan siswa SD Negeri Semboja 01 pada dasarnya senang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan olah raga, terutama pada cabang permainan. Pada cabang atletik, anak kurang menyenangi dengan alasan tidak menyenangkan. Karena pembelajaran atletik di SD Negeri Semboja 01 kurang mendapat tanggapan yang positif dari para siswa, maka prestasi pada cabang atletik khusus pada nomor lompat jauh belum bisa optimal. Menurut Bollesteros (1979) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Ade Mardiana, Purwadi, Wira Indra Satya, 2010: halaman 2.58-2.59) mengemukakan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan gaya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi." Kurang optimalnya prestasi cabang lompat jauh karena beberapa faktor penyebab yaitu: (1) Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani, (2) Terbatasnya alat bantu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani di SD akan berakibat pada proses pembelajaran yang kurang berhasil. Karena guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, dan kurang berhasil dalam mengajar dan mendidik siswa secara sistematis. Karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani diberikan gerakan yang sistematis untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun intelektual.

Gaya yang dipakai guru dalam mengajar praktek pendidikan jasmani juga monoton, yaitu hanya menggunakan satu gaya mengajar. Sehingga situasi pembelajaran yang dirasakan oleh siswa terasa membosankan. Dan juga metode praktik ditekankan pada latihan-latihan berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak dilakukan sesuai inisiatif dari siswa itu sendiri. Dalam hal ini guru cenderung menggunakan pendekatan pembelajaran yang mengarah pada prestasi. Sehingga dalam

prosesnya berbeda dari pembelajaran penjas itu sendiri, yaitu tujuan utama bukan proses dalam peraturan, ukuran lapangan, maupun alat. Proses pembelajaran seperti ini akan membuat siswa kurang senang untuk melaksanakannya, bahkan merasa bosan dan yang lebih fatal siswa merasa frustrasi untuk melaksanakan tugas dari guru.

Pembelajaran di SD Negeri Semboja 01 siswa kelas V tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan tehnik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melompat. Mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan terbukti dari hasil evaluasi, dari siswa kelas V yang berjumlah 15 anak yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan, baru 5 siswa (33,3%) yang dapat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dan sisanya masih 10 siswa (66,7%) yang masih belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

Dengan keadaan seperti ini tentu dibutuhkan penggunaan alat bantu pembelajaran sebagai suatu pendekatan alternatif dalam mengajar pendidikan jasmani. Guru harus mempunyai kemampuan untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diajarkan dengan harapan sesuai dengan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Dalam hal ini guru harus kreatif, inovatif dalam menciptakan proses pembelajaran bagi siswa. Sehingga akan tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa dan menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran itu sendiri.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa bok kardus dan gawang aman, yaitu suatu pendekatan pembelajaran untuk membantu siswa untuk mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh. Alat peraga dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu obyek sehingga mempermudah suatu persepsi. Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo (2003) secara terperinci sebagai berikut: (1) menimbulkan minat sasaran pendidikan, (2) mencapai sasaran yang lebih banyak, (3) membantu mengatasi hambatan bahasa, (4) merangsang sasaran pendidikan melaksanakan pesan-pesan kesehatan, (5) membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, (6) merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima

kepada orang lain, (7) mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan, (8) mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan.

Model pembelajaran dengan pendekatan alat bantu dirancang dengan teliti agar bisa mengembangkan belajar siswa dan dilakukan dengan baik dan dapat dipelajari langkah demi langkah. Alat bantu berupa bok kardus dan gawang aman dalam pelaksanaan pembelajaran diharapkan membuat siswa lebih mudah menerima materi ajar, dan dapat mengubah suasana menjadi lebih rileks dan menyenangkan bahkan siswa saling berlomba memakai dan melewati alat bantu tersebut. Hal ini akan membantu meningkatkan motivasi siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian adalah “Bagaimanakah penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 Tahun Pelajaran 2016/2017?

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Semboja 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan selama 3 (bulan) bulan, yaitu mulai dari bulan Agustus 2016 sampai dengan bulan Oktober 2016 Kegiatan penelitian ini meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Semboja 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2016/2017 Seluruh siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 dijadikan subyek penelitian. Jumlah subyek dalam penelitian ini yaitu 15 orang siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Validitas data penelitian tindakan kelas ini diuji dengan menggunakan triangulasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang

terdiri dari 2 siklus, langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri dari bawah empat komponen, yaitu: 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Pratindakan

Kegiatan pratindakan dilakukan sebelum pelaksanaan proses penelitian tindakan kelas berlangsung yang dimaksudkan untuk mengetahui keadaan sebenarnya tentang kondisi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 15 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Hasil belajar yang diperoleh pada kegiatan pratindakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok masih sangat rendah.

Perhatian siswa tidak terfokus pada pembelajaran, terutama pada saat guru menyampaikan materi, hal itu disebabkan oleh karena guru belum menggunakan metode pembelajaran yang tepat dalam materi lompat jauh gaya jongkok.

Informasi hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa kesulitan dan kurang tertarik dalam menerima materi pembelajaran. Hal ini terbukti saat dilakukan pengamatan langsung di lapangan. Siswa terlihat acuh dan bermain sendiri ketika pembelajaran, bahkan ada beberapa siswa yang tetap asik berbicara dengan teman ketika guru menyampaikan materi. Sebagian siswa merasa takut dan canggung ketika guru memberikan materi, sehingga mereka kurang dapat memahami apa yang disampaikan oleh guru.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Belajar Pratindakan

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	5	33,3%
2.	Belum tuntas	10	66,7%
JUMLAH		15	100%

Hasil penilaian pratindakan terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa masih rendah, hanya 5 siswa (33,3%) yang telah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

Melalui deskripsi data awal, masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang, maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan 2 siklus, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

2. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus
a. Siklus I

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I menggunakan alat bantu pembelajaran. Siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu berupa bok kardus. Hasil penelitian siklus I sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus I

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	10	66,7%
2.	Belum tuntas	5	33,3%
JUMLAH		15	100%

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus I, hasil lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 adalah sebanyak 10 siswa (66,7%) telah mencapai KKM dan sisanya 5 siswa (33,3%) belum mencapai KKM.

Observasi/pengamatan penelitian dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung, yaitu peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus pada siswa kelas V SD Negeri Semboja 01. Peneliti melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran diperoleh gambaran tentang hasil belajar siswa, yaitu sebanyak 10 siswa (66,7%) telah mencapai KKM dan sisanya 5 siswa (33,3%) belum mencapai KKM. Dalam melaksanakan tindakan siklus I terdapat kelebihan yang dapat

digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan siklus I, yaitu bahwa siswa tidak merasa takut karena pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus dapat dilakukan dengan mudah.

Di samping kelebihan, pelaksanaan tindakan siklus satu juga terdapat kelemahan, yaitu masih banyak siswa yang belum dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus dengan benar, masih ada siswa yang bercanda dengan tutor sebaya karena mereka adalah teman, sehingga pembelajaran terganggu.

Kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus siklus I adalah pada saat siswa melakukan tolakan dan sikap badan di udara. Untuk mengatasi kesulitan tersebut, peneliti selalu memberikan contoh berulang kali kepada siswa, namun karena ada saja siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan bermain sendiri sehingga pembelajaran kurang berhasil. Untuk mengatasi kesulitan di atas, peneliti merencanakan tindakan selanjutnya dengan menggunakan alat bantu yang berbeda agar siswa tidak merasa bosan, alat bantu tersebut adalah gawang aman.

b. Siklus II

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus II merupakan tindakan lanjutan dari siklus I yang dirancang untuk memperbaiki hasil belajar dan kondisi pembelajaran siklus I. Pada siklus II ini siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu berupa gawang aman.

Pengambilan data dilakukan selama pelaksanaan tindakan siklus II. Deskripsi data yang diambil setelah tindakan siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	15	100%
2.	Belum tuntas	0	0%
JUMLAH		15	100%

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus II, hasil lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu gawang aman siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 adalah seluruh siswa yang berjumlah 15 anak (100%) telah mencapai KKM, sehingga pembelajaran siklus II ini dinyatakan telah berhasil.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu gawang aman berjalan lancar, suasana pembelajaran sangat kondusif dan siswa terlihat bersemangat. Proses pembelajaran, mulai dari pemanasan sampai dengan gerakan lompat jauh pada bak lompat diikuti siswa dengan sungguh-sungguh.

Untuk mencatat segala aktifitas pembelajaran, peneliti menggunakan lembar observasi. Dari lembar observasi diperoleh data tentang keaktifan siswa dan keefektifan alat bantu gawang aman dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 Penggunaan alat bantu gawang aman dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan keaktifan, motivasi, dan hasil belajar siswa pada siklus II.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu gawang aman telah berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Alat bantu gawang aman yang digunakan oleh peneliti mampu menarik perhatian siswa, sehingga pembelajaran berlangsung secara maksimal.

Hasil belajar siklus II telah menunjukkan peningkatan sesuai dengan apa yang ditargetkan, yaitu seluruh siswa yang berjumlah 15 anak (100%) telah mencapai nilai KKM. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa melalui penggunaan alat bantu gawang aman telah mencapai kategori sangat baik.

Kelebihan dan keberhasilan tindakan siklus II akan dipertahankan dan berupaya untuk meningkatkan. Untuk memperbaiki kelemahan dan kekurangan tindakan siklus II, antisipasinya adalah peneliti memberikan motivasi yang lebih dan melakukan pendekatan personal kepada siswa, agar tetap berkonsentrasi dan memperhatikan pembelajaran, sehingga tujuan dapat tercapai.

3. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari pratindakan, siklus I, dan siklus II melalui penggunaan alat bantu gawang aman diketahui dari masing-masing tindakan telah mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Semboja 01 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2016/2017.

Selama proses pembelajaran siswa terlihat aktif dan antusias, sehingga pembelajaran berlangsung kondusif, sehingga hasil belajar sesuai dengan yang telah ditargetkan. Perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

No	Kriteria	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Tuntas	33,3%	66,7%	100%
2.	Belum tuntas	66,7%	33,3%	0%
JUMLAH		100%	100%	100%

Data pada tabel 4.3. menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar tiap siklusnya. Pada kegiatan pratindakan Persentase ketuntasan siswa baru mencapai 33,3% saja, setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 66,7%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II, seluruh siswa (100%) telah tuntas belajar, ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu gawang aman pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat membantu meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa sehingga hasil belajar meningkat dan mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan.

Di samping hasil belajar, fokus dan keaktifan siswa juga meningkat, siswa terfokus pada pembelajaran, seluruh siswa juga telah aktif mengikuti pembelajaran, mereka terlihat antusias mengikuti pembelajaran.

4. Pembahasan

Pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman

telah dapat meningkatkan keaktifan dan semangat belajar siswa sehingga tujuan perbaikan tercapai dengan optimal.

Penggunaan penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman terbukti sangat membantu peningkatan hasil belajar siswa hal ini dikarenakan kelebihan penggunaan penggunaan alat bantu bok kardus dan gawang aman banyak memberikan keuntungan di antaranya siswa yang takut melakukan lompatan menjadi tidak takut. Siswa belajar dengan penuh percaya diri, semangat, disiplin, jujur, dan penuh tanggung jawab.

Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari tabel-tabel yang telah disajikan, yaitu pada pratindakan, siswa yang telah mencapai nilai KKM 5 anak (33,3%) dan sisanya 10 anak belum mencapai nilai KKM. Pada siklus I siswa yang telah mencapai nilai KKM 10 anak (66,7%) dan sisanya 5 anak belum mencapai nilai KKM. Pada siklus II seluruh siswa yang berjumlah 15 anak (100%) telah mencapai nilai KKM. Dari pratindakan ke siklus I jika dibandingkan terlihat hasil belajar siswa mengalami kenaikan 5 anak (33,3 %), yaitu dari 5 siswa menjadi 10 siswa dan dari siklus I ke siklus II juga mengalami kenaikan 5 anak (33,3 %), yaitu dari 10 siswa menjadi 15 siswa.

PENUTUP

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan fokus dan keaktifan siswa serta suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dilihat dari ketuntasan dari prasiklus hanya 5 siswa yang tuntas, 10 orang yang tuntas pada siklus II, dan pada siklus III menjadi ntuntas semua. Dari rata-rata nilai pra siklus 70,00, siklus I menjadi 76,25 dan siklus II menjadi 83,33. Dilihat dari rata-rata ketuntasan dan rata nilai yang diperoleh maka penelitian ini dianggap berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. 2004. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Kristiyanto.2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Arma Abdoellah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta : Sastra Hudaya.
- Badudu Zain. (1992). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Depdiknas. (2003). Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. (2007). Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: BPP Pusat Kurikulum.
- Djumindar, Mochamad. (2004). Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: Grafindo Persada.
- Gagne, RM., Briggs, L.J. (1979). Principles of Instructional Design. Holt. Rinehart and Winston.
- Hamalik, Oemar. (2004). Alat Pendidikan. Bandung: PT Aditya Bakti.
- Hilgard, Ernest R. (1948). Theories of Learning. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts.