

---

## PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN METODE BERMAIN KELAS V SEMESTER 2 SD NEGERI SUROKIDUL 02 TAHUN PELAJARAN 2017/2018

**Suyatno Hartono**  
SD Negeri Surokidul 02

### Abstrak

Dalam rangka meningkatkan pretasi belajar siswa pada materi pembelajaran Penjasorkes pokok bahasan atletik nomor lompat jauh, dilakukan penelitian perbaikan pembelajaran terhadap 31 peserta didik kelas V Semester 2 SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Data yang diperoleh melalui metode bermain, dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif metode komparatif untuk membandingkan kemajuan perbaikan di setiap siklus, dan juga menggunakan analisis kuantitatif dengan rumus prosentase untuk mengukur kemajuan perbaikan yang dimaksud.

Pretasi belajar pada prasiklus hanya mencapai 32,26 % dengan rata-rata nilai 69,55. Setelah diadakan penelitian menggunakan metode bermain prestasi belajar peserta didik naik menjadi 64,52 % dengan rata-rata nilai 73,38. Sementara pada siklus 2 terjadi kenaikan prestasi belajar yang signifikan hingga mencapai 90,32 % dengan nilai rata-rata 77,21. Peningkatan nilai rata-rata dan prestasi hasil belajar pada prasiklus II sudah menunjukkan target yang diinginkan peneliti.

Dari data dan hasil pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa metode bermain dapat meningkatkan prestasi dan aktivitas belajar peserta didik pada mata pelajaran penjasorkes materi lompat jauh Pada peserta didik Kelas 5 Semester 2 SD Negeri Surokidul 02 kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun pelajaran 2017/2018.

**Kata Kunci:** *metode bermain, prestasi belajar, aktivitas belajar*

### PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki sasaran paedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap

mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Seorang guru akan merasa puas jika siswanya belajar dengan kesungguhan hati, semangat serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat dicapai apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional untuk mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif. Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi suatu proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru kepada peserta didik. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Supaya tidak ada kesesatan dalam proses komunikasi, perlu digunakan sarana atau alat untuk membantu proses belajar mengajar.

Berdasarkan kemampuan yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang guru adalah kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut. Pada kenyataannya tidak semua guru mampu mengatasi adanya masalah, bahkan ada guru yang mendiadakan begitu saja masalah dikarenakan adanya tuntutan target dan keterbatasan waktu. Akibatnya siswa tidak memperoleh pengetahuan belajar yang cukup, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap proses pembelajaran berlangsung. Apabila permasalahan tersebut dibiarkan terus-menerus dan tidak segera diatasi, akan berdampak pada kualitas pembelajaran berikutnya, baik dalam proses maupun pembelajaran siswa. Oleh karena itu seorang guru yang profesional dituntut jujur pada diri sendiri, mau dan mampu mengungkapkan adanya permasalahan pembelajaran yang dikelolanya. Berbekal kejujuran dan kesadaran tersebut, peneliti mencoba merenung, merefleksikan diri, dan akhirnya mencoba mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran yang dilakukan.

Keberhasilan pembelajaran ditunjukkan dengan dikuasainya materi pembelajaran oleh siswa. Ketika dilakukan tes formatif mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi cabang lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang

terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Hanya 10 siswa dari 31 siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar lompat jauh minimal, yaitu 71. Ini membuktikan rendahnya tingkat penyerapan materi yang diajarkan.

Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan pembelajaran selanjutnya. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti mencoba melakukan upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain yaitu melompati ban bekas dan melompati kardus.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester dua di dalam standar kompetensi dijelaskan: Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan di dalam kompetensi dasar antara lain: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi. Dengan materi lari sudah diberikan maka pada semester dua ini merupakan gabungan antara lari dan lompat sebagai dasar teknik dasar lompat jauh.

Menurut pengamatan peneliti, siswa-siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 dalam melakukan lompat jauh, langkah-langkah kaki saat awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan saat mendarat kurang baik. Secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada siswa adalah teknik awalan, tumpuan, saat melayang di udara dan saat mendarat kurang baik. Faktor penyebabnya adalah kurangnya *power* otot tungkai yang dimiliki dan kurang baiknya teknik langkah yang digunakan. Selain teknik langkah, juga harus memiliki kemampuan teknik awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat yang baik. Dalam upaya meningkatkan teknik lompat jauh, perlu memperhatikan faktor-faktor dasar penyebabnya.

Pada umumnya, kekurangan yang dimiliki siswa pada saat lompat jauh yaitu teknik langkahnya kurang baik dan *power* tungkainya kurang mendukung. *Power* tungkai dan teknik langkah yang kurang baik menyebabkan teknik awalan, tumpuan, saat melayang dan mendarat kurang baik, sehingga lompat jauh yang dicapai kurang optimal. Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan.

Salah satu upaya pemecahan yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan pelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki teknik lompat jauh yang lebih baik.

Salah satu masalah menarik dalam peningkatan lompat jauh adalah menyangkut metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dalam praktik pembelajaran lompat jauh di sekolah, umumnya guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode dan proses pembelajarannya. Dalam pembelajaran teknik lompat jauh yang dilakukan para guru pendidikan jasmani di sekolah pelaksanaannya hanya ke lapangan, lalu siswa diberikan materi teknik lompat jauh, kemudian siswa disuruh mempraktikkan secara berulang-ulang dan diukur hasilnya. Tetapi model pembelajaran seperti itu seringkali tidak menarik dan membosankan, sehingga siswa malas mempelajari gerakanya sehingga hasilnya pun menjadi kurang optimal.

Guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik lompat jauh dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lompat jauh. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat disebut pembelajaran dengan metode tidak langsung. Salah satu bentuk pembelajaran secara tidak langsung adalah metode bermain. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan meneliti tentang peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh menggunakan metode bermain pada siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu: “Apakah melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal ?”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan

Pagerbarang Tahun Pelajaran 2017-2018 yang berjumlah 31 siswa, dengan rincian siswa putri berjumlah 14 siswa dan siswa putra berjumlah 17 siswa. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah observasi, dokumentasi dan tes. Analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan Siklus II.

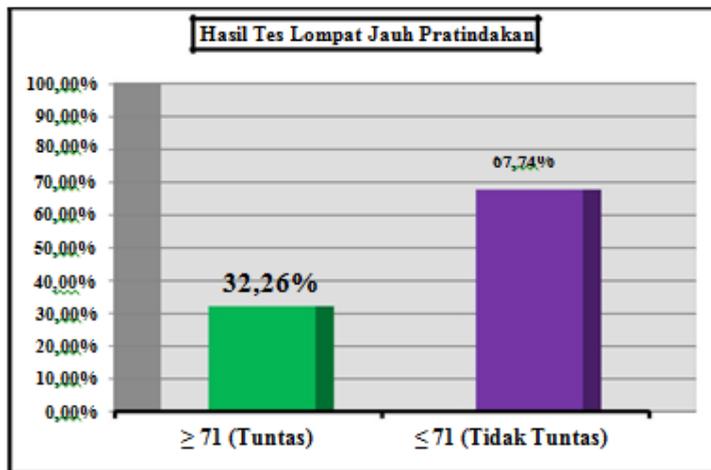
## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kondisi Awal**

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lompat jauh. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan. Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh khususnya kelas V Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya

### **2. Diskripsi Pra Tindakan**

Kegiatan pratindakan tes kemampuan lompat jauh ini dilakukan oleh 31 siswa. Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang pada kegiatan pratindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 10 berikut ini:

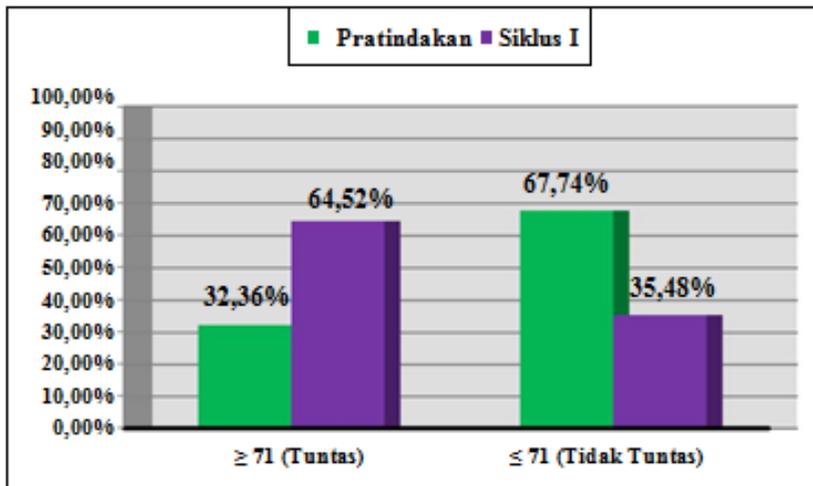


Gambar 1. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarangpada Kegiatan Pratindakan

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 69,56. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 10 siswa (32,26%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 21 siswa (67,74%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak 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 metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus.

### 3. Deskripsi Siklus I

Hasil tes lompat jauh melalui metode bermain melompati ban bekas dan kardus pada siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang Tahun Ajaran 2017/2018 pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 11 berikut ini:

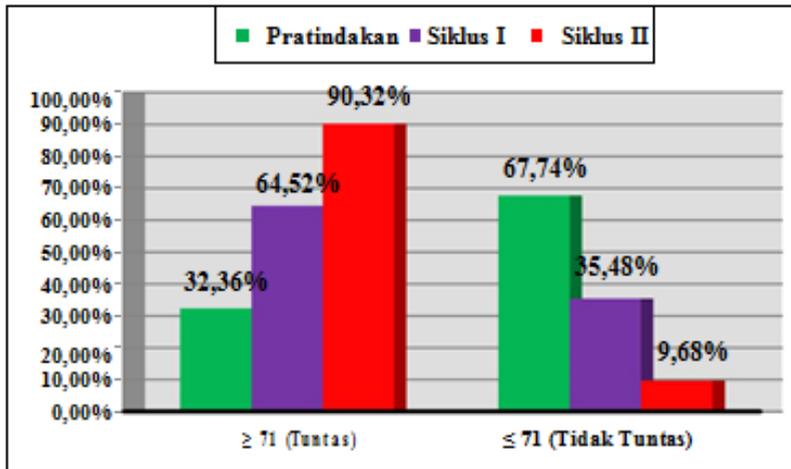


Gambar 2. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V di SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang pada Kegiatan Pratinjauan dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,39. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 20 siswa (64,52%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (35,48%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

#### 4. Deskripsi Siklus II

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang pada kegiatan siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini:



Gambar 12. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V di SD Negeri Surokidul 02 Kecamatan Pagerbarang pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,22. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 28 siswa (90,32%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 3 siswa (9,68%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

## PENUTUP SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. 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 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target

yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 71.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta :Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Dick dan Carey. (1990). *Strategi Pembelajaran*. Diakses dari <http://gurukreatif.wordpress.com/2008/10/17/workshop-handwriting/>. Pada tanggal 30 April 2013, jam 10.06 WIB.
- Djumidar. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herman Subarjah. (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Universitas Terbuka.
- Losidi. (2011). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.