

Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan *Albagaman* pada Siswa Kelas 5 SDN Wonorejo Tahun Pelajaran 2018/2019

Umayanah

SD Negeri Wonorejo

Email: umayanah.123@gmail.com

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui *albagaman* untuk siswa kelas 5 SDN Wonorejo 2018/2019. Adapun penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Siswa yang diteliti berjumlah 15 dan data diambil dari guru dan siswa. Untuk pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi dan arsip. Adapun untuk validitas data menggunakan metode triangulasi dan untuk analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif komparatif dan kritis. Sedangkan untuk prosedur menggunakan model spiral. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus 1 hasil penelitian belum maksimal hal ini dikarenakan belum didukung dengan adanya alat bantu. Setelah menggunakan *albagaman* yang diterapkan pada siklus 2, menunjukkan hasil belajar lompat jauh meningkat sehingga bisa mendukung untuk pembelajaran yang berkualitas.

Tersedia online di

<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jpip>

Sejarah artikel

Diterima pada : 10-07-2022

Disetujui pada : 25-07-2022

Dipublikasikan pada : 01-08-2022

Kata kunci:

Alat bantu, hasil belajar, lompat jauh, gaya jongko

DOI: <https://doi.org/10.28926/jpip.v2i3.492>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan pelajaran yang sangat diminati oleh siswa SD. Pendidikan ini pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem Pendidikan di Indonesia. Begitu pula di SD Negeri Wonorejo Kecamatan Kunjang, Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi salah satu mata pelajaran yang disukai peserta didik.

Hasil dari observasi yang dilakukan ditemukan bahwa siswa senang mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga, namun siswa kurang senang di cabang atletik. Mereka beralasan bahwa cabang ini kurang menyenangkan. Hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan guru Pendidikan jasmani dan terbatasnya alat bantu dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani. Sehingga hal ini membawa akibat pada proses pembelajaran yang kurang berhasil.

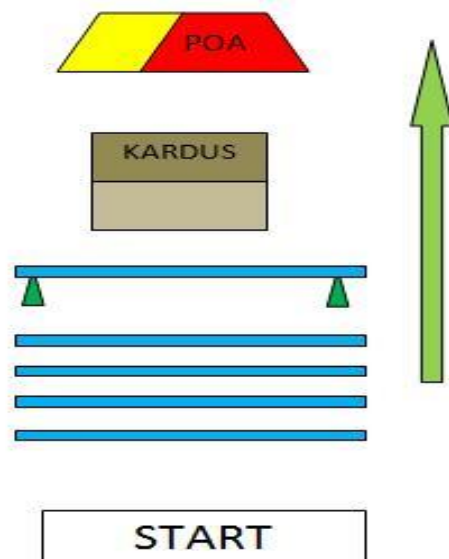
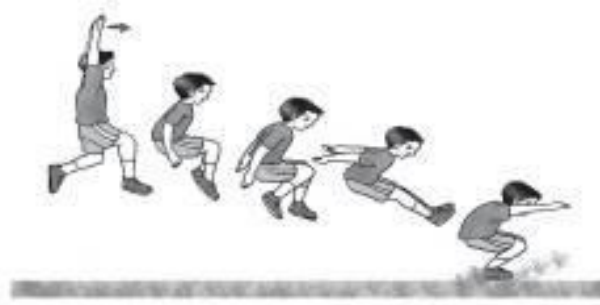
Model pembelajaran yang monoton menjadi salah satu penyebab siswa kurang suka pada pembelajaran ini. Siswa merasa bosan karena pembelajaran kurang menarik. Dari hasil observasi pembelajaran jasmani dan olahraga khususnya di materi lompat jauh, siswa kelas V mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Para siswa belum mampu melakukan Gerakan secara menyeluruh dari materi lompat jauh. Siswa masih berhasil melompat biasa. Dari hasil observasi diketahui siswa kelas 5 berjumlah 15 siswa dimana 10 siswa adalah laki-laki dan 5 siswa adalah perempuan. Dari hasil observasi diketahui baru ada 3 siswa (20%) yang menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok. Dan masih ada 12 siswa (80%) yang belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

Melihat dari hasil observasi perlu dilakukan Langkah-langkah untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Selain itu perlu adanya penggunaan alat sebagai media pembelajaran atau sebagai pendekatan alternatif dalam pengajaran Pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam hal ini guru harus aktif, kreatif, dan inovatif dalam menciptakan model pembelajaran yang menyenangkan.

Salah satu media yang bisa digunakan adalah bok kardus dan gawang aman yaitu suatu pendekatan pembelajaran untuk membantu siswa mempelajari ketrampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Alat bantu ini saya beri nama

Albagaman yaitu singkatan dari alat bantu gawang aman. Alat ini adalah alat bantu berupa bok kardus dan gawang aman yang diharapkan dapat mengubah suasana menjadi rileks dan menyenangkan. Siswa dikatakan aman jika mampu melewati Albagaman. Dengan adanya ini diharapkan siswa termotivasi terhadap materi lompat jauh.

Dengan menggunakan media albagaman ini diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SDN Wonorejo khususnya dalam bidang lompat jauh gaya jongkok. Selain itu diharapkan guru lebih mudah dalam menjelaskan secara detail tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan dua siklus. Adapun kegiatan dalam siklus tersebut meliputi rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Wonorejo Kecamatan Kunjang Kediri. Dengan subyek penelitian adalah siswa kelas V sebanyak 15 siswa. Dimana 10 siswa adalah laki-laki dan 5 siswa adalah perempuan.

Mayoritas siswa kelas V SDN Wonorejo adalah berasal dari keluarga petani yang mana mereka jarang Latihan olahraga di rumah, namun mereka memiliki jasmani yang sehat karena suka membantu orangtua di ladang.

Adapun data dan sumber data dari penelitian ini didapatkan dari siswa sebagai subyek penelitian, guru sebagai kolaborator, hasil tes formatif sebagai data kuantitatif dan hasil pengamatan keaktifan siswa.

Dalam menentukan ketercapaian tujuan, perlu adanya indikator keberhasilan tindakan yang disusun secara nyata dengan mempertimbangkan kondisi pratindakan. Adapun indikator kinerja penelitian dirumuskan sebagai berikut:

Tabel. Indikator Kinerja Penelitian

Aspek yang Diukur	Persentase Siswa yang Ditargetkan	Cara Mengukur
Minat belajar siswa	80%	Diamati saat pembelajaran dan dihitung jumlah siswa yang memfokuskan perhatiannya dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
Keaktifan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok	80%	Diamati saat pembelajaran dan dihitung jumlah siswa yang menampilkan keaktifan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
Keterampilan melakukan lompat jauh gaya jongkok	75%	Diukur dari hasil tes lompat jauh gaya jongkok dan dihitung dari jumlah siswa yang dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat dilakukan pengamatan didapati siswa masih acuh dan bermain sendiri saat pembelajaran berlangsung. Ada beberapa siswa yang bergurau dengan temannya. Sehingga materi yang disampaikan oleh guru tidak masuk pada siswa.

Dari kegiatan pratindakan diketahui hanya 3 siswa (20%) yang mampu melakukan Gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Dan 12 siswa (80%) belum mampu melakukan Gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

Dari hasil pratindakan perlu adanya hal yang mendorong agar ada perubahan dan perkembangan bagi siswa. Dalam hal ini peneliti melakukan tindakan. Dalam kegiatan tindakan dilakukan 2 siklus yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pada tindakan ini pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I menggunakan alat bantu bok kardus yang peneliti beri nama Albagaman yaitu alat bantu gawang aman. Adapun hasil dari kegiatan siklus I adalah sebagai berikut:

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	11	73,33%
2.	Belum tuntas	4	26,67%
JUMLAH		15	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui dari siklus I bahwa dengan bantuan alat albagaman ada sebanyak 11 siswa (73,3%) yang tuntas dalam pembelajaran dan masih ada 4 siswa (26,67%) yang belum tuntas pembelajaran atau belum mencapai batas KKM.

Dari hasil siklus I diketahui bahwa siswa sudah tidak takut melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu albagaman. Namun dari hasil evaluasi masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai kkm dan masih ada beberapa siswa yang

bercanda dengan temannya. Sehingga perlu adanya perbaikan untuk diterapkan pada siklus II. Adapun untuk deskripsi data hasil belajar pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	14	93,33%
2.	Belum tuntas	1	6,67%
JUMLAH		15	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II sebanyak 14 (93,33%) siswa telah tuntas pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dan masih ada 1 (6,67%) anak yang belum tuntas. Sehingga pembelajaran pada siklus II dinyatakan berhasil.

Kegiatan pada siklus II pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berjalan dengan lancar. Alat yang digunakan adalah albagaman. Anak-anak mampu menggunakannya dengan baik. Dari hasil catatan peneliti dan lembar observasi ditemukan bahwa penggunaan albagaman aman dan menyenangkan. Siswa dapat menikmati pembelajaran dengan baik.

Adapun perbandingan antara pembelajaran pada siklus I dan siklus II adalah sebagai berikut:

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

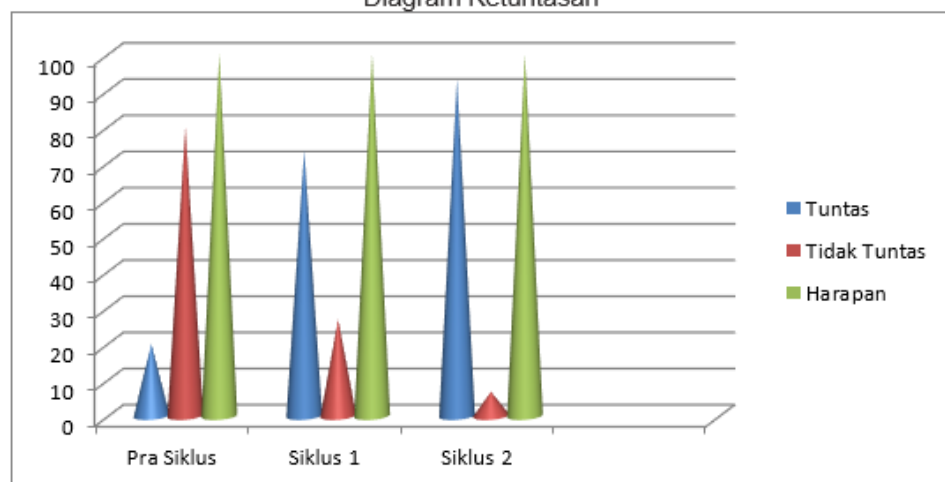
No	Kriteria	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Tuntas	20,00%	73,33%	93,33%
2.	Belum tuntas	80,00%	26,67%	6,67%
JUMLAH		100%	100%	100%

Dari data tabel di atas diketahui bahwa ada peningkatan dari siklus 1 yang mana awalnya hanya 4 (20%) siswa yang tuntas pembelajaran dan pada siklus II meningkat menjadi 14 siswa (93,33). Dan dari siklus 1 ada 11 siswa (73,33%) belum tuntas pembelajaran dan pada siklus II tinggal menjadi 1 siswa (6,67%).

Dari keterangan di atas menunjukkan jika penggunaan alat bantu albagaman efektif dan praktis dan mampu untuk meningkatkan kompetensi siswa sehingga siswa dalam menyelesaikan pembelajaran dengan hasil yang memuaskan.

Adapun untuk diagram ketuntasan dapat dilihat sebagai berikut:

Diagram Ketuntasan



PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan baik pra tindakan, tindakan siklus I dan II mengalami peningkatan yang signifikan. Siswa aman dan nyaman menggunakan alat albagaman yang diterapkan pada siklus I dan II. P

Penggunaan bok kardus dan gawang aman (albagaman) dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa. Siswa tidak lagi takut. Siswa lebih percaya diri, semangat, jujur, bertanggungjawab dan disiplin,

Terdapat peningkatan dari siklus 1 yang mana awalnya hanya 4 (20%) siswa yang tuntas pembelajaran dan pada siklus II meningkat menjadi 14 siswa (93,33). Dan dari siklus 1 ada 11 siswa (73,33%) belum tuntas oembelajaran dan pada siklus II tinggal menjadi 1 siswa (6,67%).

Dari keterangan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media algaman dapat meningkatkan belajar siswa dan membuat pembelajaran lebih menarik dan tidak monoton.

KESIMPULAN

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok denganb menggunakan media albagaman yaitu alat bantu gawang aman, ini mampu meningkatkan prestasi siswa dalam belajar khususnya dalam mengikuti materi lompat jauh gaya jongkok.

Guru lebih mudah dalam menerangkan materi secara detil tentang lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaranpun menjadi menyenangkan. Muridpun menjadi lebih aktif, kreatif, semangat, jujur, disiplin dan bertanggungjawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus Kristiyanto.2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeatihan 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.
- Kosasih Engkos, *Olahraga Teknik dan Program Latihan dan Akademik*, Jakarta: Persindo.
- Mardiana, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Aneka Ilmu

- Nanang Sudrajat, dkk. 2005. Buku Penjas Orkes Kelas V. Bandung: PT. Sarana Panca Karya Nusa.
- Purwanto, M. Ngalim, MP. (1997). Psikologis Pendidikan. Bandung: PT Rosda Karya.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (2013). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Jakarta: Balai Pustaka.
- Revans, Reg. (1998). Action Learning. New York: Hart Publishing Co.
- Ratna Wilis. 1989. Teori-Teori Belajar. Bandung: Erlangga.
- Slameto. 1993. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudiarto. (1990). Strategi Pembelajaran. Jakarta: Dirjend Dikti.
- Suharsimi Arikunto. (1993). Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumantri M. Dan Syaodih, N (2006). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syarifuddin Aip, Pengetahuan Olahraga, (1991). Jakarta: CV Baru
- Tim Bina Kerja Guru. (2004). Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 4. Jakarta: Erlangga
- Wina Sanjaya. (2006). Prinsip Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.