

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

Septian Dwi Samanta
paijobagaskara@gmail.com

SDN Wonosalam I
Ds. Wonosalam Kec. Wonosalam Kab. Jombang

Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN Wonosalam I dengan jumlah 24 peserta didik. Dalam pengumpulan datanya menggunakan instrument penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, hasil tes peserta didik dan peningkatan aktifitas peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus 1 rata-rata nilai peserta didik adalah 79 dengan hanya 20 peserta didik yang memenuhi KKM atau 83%. Kemudian, pada siklus ke 2 nilai rata-rata meningkat menjadi 88 dengan peserta didik yg memenuhi KKM adalah 24 atau 100%.

Kata Kunci: Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ,Atletik, Permainan Tradisional

This study aims to improve learning outcomes squat style long jump through traditional games. The method used was classroom action research, this study was the fifth grade students of SDN Wonosalam I with a total of 24 students. In collecting data, using an instrument to assess the learning outcomes of the squat-style long jump, test results of students and the increase in student activity. The results showed that in cycle 1 the average score of students was 79 with only 20 students who met the KKM or 83%. Then, in cycle 2 the average value increases to 88 with students who meet the KKM is 24 or 100%.

Keywords: Squat style long jump learning outcomes, Athletics, Traditional Games

Pendahuluan

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Kata ini berasal dari kata "Athlon" yang berarti kontes. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan di olimpiade pertama pada tahun 776 SM (Nugraha, 2009: 16). Lompat jauh yaitu suatu bentuk gerakan keterampilan gerak berpindah tempat yang satu ke tempat yang lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Suherman dalam Suhendra, 2014: 744).

Setelah melakukan observasi di SDN Wonosalam I pada tanggal 20 Agustus 2018. Pembelajaran Jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi atletik, peserta didik kelas V mengalami permasalahan yaitu pada materi atletik nomor lompat jauh gaya jongkok. Kesalahan yang dilakukan peserta didik kelas V SDN Wonosalam I terletak pada saat melompat yaitu gerakan tumpuan dan gerakan melayang di udara yang kurang baik. Hal ini menyebabkan hasil lompatan yang kurang optimal. Dari uraian diatas menunjukkan kemampuan peserta didik yang kurang meningkat pada pembelajaran lompat jauh dengan gaya jongkok perlu ditingkatkan. Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN Wonosalam I adalah belum efektifnya pembelajaran di sekolah. Hal ini disebabkan karena guru kurang kreatif dalam proses pembelajaran, sehingga peserta didik kurang berminat untuk mengikuti proses pembelajaran.

Metode pembelajaran melalui permainan tradisional merupakan metode yang dapat meningkatkan hasil belajar pada peserta didik khususnya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Guru dengan mudah untuk menyampaikan materi pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji, dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian tindakan kelas.

Belajar sebagai perubahan dalam perbuatan melalui aktivitas, praktik dan pengalaman. Dengan belajar dapat penyesuaian sosial di lingkungan sekitar, mengasah keterampilan untuk terwujudnya sebuah cita-cita. Belajar tidak hanya kita dapatkan dibangku sekolah saja yaitu mempelajari, menghafal mata pelajaran atau mengingat ingat pula. Belajar bukan hanya menghafal dan mengingat akan tetapi mengalami suatu proses kehidupan yang ingin mereka raih. Dengan adanya proses belajar dapat ditunjukkan dengan perubahan aspek yang ada pada individu menjadi lebih baik. Belajar diarahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman menjadi proses berubahnya tingkah laku seseorang.

Menurut Mulyani (2010: 47) “permainan tradisional adalah suatu permainan warisan dari nenek moyang yang wajib dan perlu dilestarikan karena mengandung nilai-nilai kearifan lokal”. Menurut Kurniati dalam Widyawati (2018: 14) “permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya”. Permainan tradisional adalah permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu yang mengandung nilai-nilai budaya dan kearifan lokal yang mempunyai banyak manfaat.

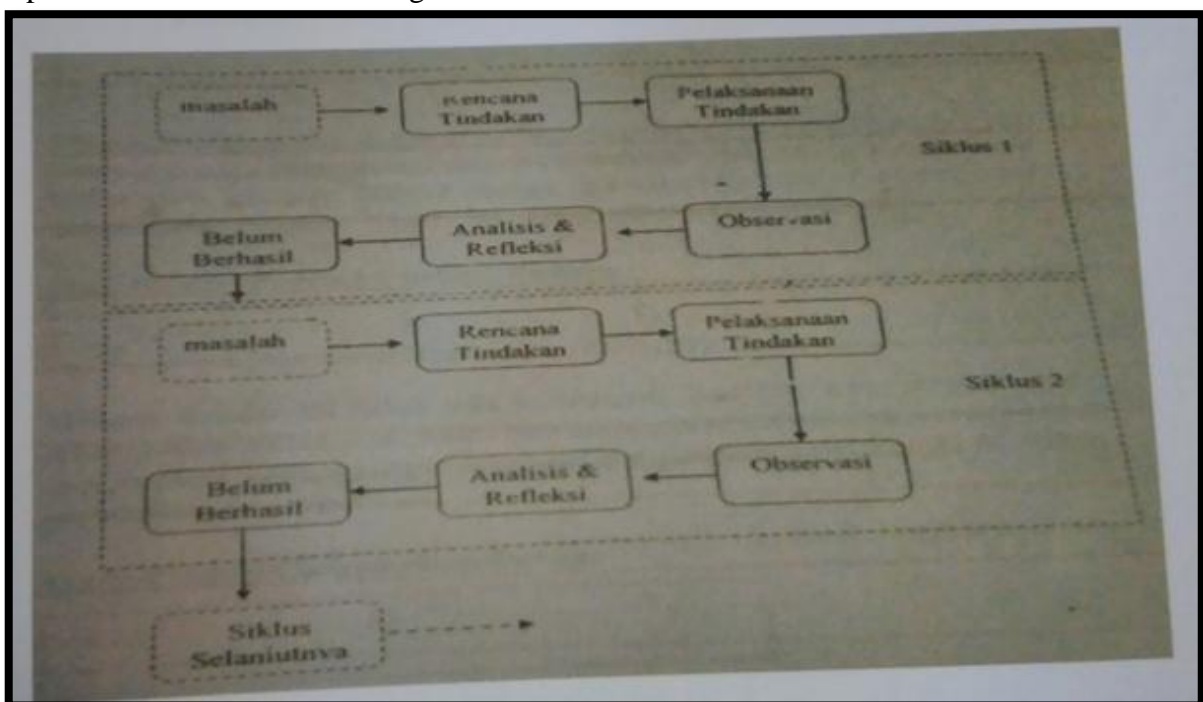
Oleh karena itu teknik dasar lompat jauh gaya jongkok harus dapat dikuasai oleh seluruh peserta didik dengan variasi-variasi pembelajaran dan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu menerapkan 2 permainan tradisional antara lain:

1. Lompat tali
Tujuan permainan lompat tali adalah melatih teknik melompat atau tolakan, melayang di udara dan cara mendarat yang baik agar peserta didik dapat menguasai tahapan-tahapan gerakan dalam lompat jauh khususnya ditahap tolakan, melayang di udara dan mendarat di bak pasir.
2. Balap karung
Tujuan permainan balap karung adalah melatih teknik awalan dan tolakan karena pada permainan ini mengutamakan kecepatan dan kekuatan otot kaki. Hal ini sangat berguna pada saat melakukan teknik awalan dan tolakan pada lompat jauh.

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Adapun tindakan yang digunakan dalam pembelajaran ini yaitu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN Wonosalam I melalui permainan tradisional. Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang bersiklus yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas dalam pembelajaran dikelas secara berkelanjutan untuk memperbaiki praktek proses belajar mengajar dari dalam secara berkelanjutan (Maksum, 2012: 88).

Pada rancangan penelitian, sudah dijelaskan jenis penelitian yaitu PTK atau penelitian tindakan kelas. Adapun desain dari penelitian tindakan kelas secara garis besar terdapat 2 siklus dan masing-masing siklus memiliki tahapan-tahapan yang sama antara lain (a Perencanaan, (b Pelaksanaan, (c Observasi, dan (d Refleksi. Adapun alur siklus dalam penelitian tindakan kelas sebagai berikut:



Untuk menganalisis data menggunakan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = Rata - rata

$\sum x$ = Jumlah total dalam distribusi

N = Jumlah individu

Untuk mengetahui hasil belajar peserta didik secara klasikal, nilai tes hasil belajar peserta didik yang diperoleh setiap akhir siklus akan dianalisis dengan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\sum \text{peserta didik yang memperoleh nilai} \geq 75}{\sum \text{seluruh pesertadidik}} \times 100\%$$

Hasil dan Pembahasan

Rekapitulasi data hasil belajar pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 peserta didik kelas V SDN Wonosalam I Sebagai berikut:

No	Nama	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
1	AL	71	78	83
2	AM	76	83	91
3	AR	78	78	86
4	AA	77	83	91
5	AM	71	78	86
6	AAT	81	81	91
7	AB	73	79	81
8	BNH	78	84	88
9	BT	79	83	93
10	CR	71	79	84
11	DW	71	76	84
12	DG	76	76	86
13	DF	78	84	95
14	EAM	73	81	86
15	ENW	78	78	91
16	FA	71	71	85
17	FE	73	73	84
18	FDD	73	73	90
19	IAS	77	81	90
20	IP	73	73	81
21	JN	79	79	93
22	JA	76	76	84
23	LD	81	83	91
24	LG	76	78	83
Rata-rata		75	79	88

Hasil pengamatan yang dilakukan dari siklus 1 dan siklus 2 mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan permainan tradisional.

Dengan data yang diperoleh selama penelitian berlangsung hasil belajar lompat jauh gaya jongkok bahwa benar-benar meningkat. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Untuk itu peneliti menghentikan di siklus 2 saja karena dikira sudah cukup untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Hasil rekapitulasi rata-rata dan ketuntasan belajar SDN Wonosalam I

No	Tahap Pembelajaran	Rata-rata kelas	Ketuntasan
1	Pra Siklus	75	58%
2	Siklus 1	79	83%
3	Siklus 2	88	100%

Dari penjelasan siklus 1 dan siklus 2, menunjukkan bahwa hasil belajar aktivitas peserta didik dalam lompat jauh gaya jongkok khususnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok selalu mengalami peningkatan yang baik, serta memberikan semangat dan lebih aktif pada peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Berdasarkan hasil proses tersebut, bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran Permainan tradisional dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN Wonosalam I .

Penutup

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik terlihat dari presentase dan memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) tes yang dilakukan oleh peserta didik dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional menyatakan berhasil karena pada pra siklus 58% hanya 14 peserta didik yang nilainya memenuhi KKM, pada siklus 1 meningkat menjadi 83% atau peserta didik nilainya yang memenuhi KKM menjadi 20, pada siklus ke 2 meningkat lagi menjadi 100 % atau 24 peserta didik yg memenuhi KKM dari 24 peserta didik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN Wonosalam I Kecamatan Wonosalam Kabupaten Jombang. Berdasarkan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang peneliti laksanakan dapat dikemukakan bahwa pembelajaran PJOK hendaknya bervariasi dalam pembelajaran agar tidak monoton dan peserta didik lebih aktif mengikuti pembelajaran. Guru sebagai pusat perhatian peserta didik, sehingga peserta didik tidak lebih memperhatikan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Maksum. Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mulyani. (2010). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia* : Yogyakarta Indonesia : Diva Press.
- Nugraha. R.A. (2009). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga* : Bekasi Indonesia : PT. Cahaya Pustaka Raga.
- Suhendra. R.P. (2014). *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 02 (3), 743-746. FIK UNY.
- Widyawati. N. (2018). *Tingkat Pengetahuan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjasorkes*. *Skripsi FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.