

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN PERMAINAN DI MI ISLAMIAH AL-WATHANIYAH
MOJOANYAR BARENG JOMBANG KELAS V
TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019**

JURNAL



Oleh :

RIZKI ADITYA RIAWAN

NIM : 1281182

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL
PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Basuki, S.Or.,M.Pd

Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui jurnal ilmiah ini :

Nama : RIZKI ADITYA RIAWAN

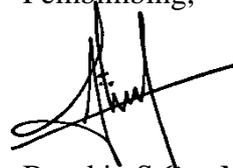
NIM : 1281182

Judul : PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MENGGUNAKAN PERMAINAN DI MI
ISLAMIYAH AL-WATHANIYAH MOJOANYAR BARENG
JOMBANG KELAS V TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di Jurnal/Artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya .

Jombang, 28 Agustus 2019
Pembimbing,



Basuki, S.Or., M.Pd.

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN PERMAINAN DI MI ISLAMIYAH AL-WATHANIYAH
MOJOANYAR BARENG JOMBANG KELAS V
TAHUN PELAJARAN 2018 / 2019**

Oleh :

RIZKI ADITYA RIAWAN, BASUKI, S.Or., M.Pd.

Email : rizkiadityariawan7@gmail.com

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

STKIP PGRI JOMBANG

ABSTRAK

Kata Kunci : Hasil Belajar. Gaya Jongkok, Lompat Jauh

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok di MI Al-Wathaniyah bareng sedangkan secara khusus penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:”Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan di MI Islamiyah Al-Wathaniyah kelas V- B Mojoanyar Bareng Jombang tahun pelajaran 2018/2019”.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang berkaitan langsung dengan pelaksanaan proses pembelajaran. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran suatu keadaan atau kegiatan secara sistematis, fakta dan akurat terhadap fenomena. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi lapangan, test praktik, dan dokumentasi.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, dan analisis dan refleksi. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (33%), siklus I (59%) dan siklus II (88%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (55%).

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap insan manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual dan emosional. Memang

istilah bermain lebih melekat dalam kebutuhan anak-anak, namun bukan berarti orang dewasa tidak membutuhkan aktivitas bermain.

Dari latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian Di MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar Bareng Jombang.

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah tersebut diatas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan, Bagaimana menggunakan permainan teknik dasar lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar Bareng Jombang Kelas V tahun pelajaran 2018/2019.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan teknik dasar dari lompat jauh siswa kelas V MI Islamiyah Alwathaniyah Tahun Pelajaran 2018/2019.

3. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Siswa

Dengan menggunakan permainan teknik dasar lompat jauh untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa akan lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

b. Bagi Guru

Sebagai wawasan dan menumbuhkan kreatifitas guru dalam hal meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar Bareng Jombang.

c. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan ilmu bahwa dengan menggunakan permainan teknik dasar lompat jauh dalam pembelajaran penjasokes dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar Bareng Jombang.

d. Bagi Lembaga

Dapat menambah pengetahuan dalam ilmu olahraga dan mengembangkan ilmu pengetahuan tersebut pada umumnya, pembelajaran ini dapat dijadikan masukan dan pedoman.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang berkaitan langsung dengan pelaksanaan proses pembelajaran. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran suatu keadaan atau kegiatan secara sistematis, fakta dan akurat terhadap fenomena. Kuantitatif adalah data yang dinyatakan dalam bentuk angka, merupakan hasil dari perhitungan dan pengukuran.

C. Populasi dan Sampel

Subyek penelitian ini terdiri dari siswa kelas V MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar tahun pelajaran 2018/2019 berjumlah 24 siswa yang terdiri atas 14 siswa putra dan 10 siswa putri.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari: observasi lapangan, tes praktik, dan dokumentasi.

1. Observasi

Lembar observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang hasil belajar siswa selama kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

2. Tes praktik

Untuk tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok untuk mendapatkan data kuantitatif tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa.

3. Dokumentasi

Peneliti mengambil dokumentasi berupa foto dan lembar observasi saat proses pembelajaran.

E. Hasil Penelitian

Untuk mencari jawaban dari rumusan masalah, maka diadakan penelitian tindakan kelas (PTK). Dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, dan analisis dan refleksi

Data Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>86	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
81-85	Baik	Tuntas	5	21%
76-80	Cukup Baik	Tuntas	0	0%
71-75	Cukup	Tuntas	9	38%
<70	Kurang	Tidak Tuntas	10	42%
JUMLAH			24	100%

Data siklus I jumlah nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa, jumlah nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar tahun pelajaran 2018/2019 yaitu 1681,3 sedangkan rata-rata nilai ketuntasan belajar siswa 70.1. Siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKM 70 yaitu

14 siswa (59 %). Dalam pelaksanaan siklus I terdapat kelebihan dan kekurangan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan siklus I,

Data Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>86	Baik Sekali	Tuntas	3	13%
81-85	Baik	Tuntas	6	25%
76-80	Cukup Baik	Tuntas	0	0%
71-75	Cukup	Tuntas	12	50%
<70	Kurang	Tidak Tuntas	3	13%
JUMLAH			24	100%

Data siklus II nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh menunjukkan bahwa, jumlah nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar tahun pelajaran 2018/2019 yaitu 1812,5 sedangkan nilai ketuntasan belajar rata-rata 75,5. Siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKM 70 yaitu 21 siswa (88%). Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan siklus II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat diidentifikasi. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil atau tuntas lebih dari target pencapaian yang diharapkan.

F. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar tahun pelajaran 2018/2019 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, dan analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan yaitu permainan teknik dasar lompat jauh dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Islamiyah Al-Wathaniyah Mojoanyar tahun pelajaran 2018/2019. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (33%), siklus I (59%) dan siklus II (88%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (55%).

G. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan . Adapun saran-saran tersebut adalah :

1. Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal perlu adanya upaya pemberian inovasi dan variasi pembelajaran pada peserta didik sehingga tercipta pembelajaran yang menarik , menyenangkan, dan mempermudah

penyampaian tujuan pembelajaran. Sehingga menambah wawasan guru dan peserta didik tentang teknik dasar lompat jauh yang benar dengan gaya jongkok kepada peserta didik secara aktif dan positif dalam proses pembelajaran.

2. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan ada peningkatan hasil pembelajaran pada peserta didik dengan menggunakan permainan teknik dasar dan modifikasi ban bekas pada siswa kelas V MI Islamiyah Alwathaniyah Mojoanyar Barend Jombang tahun pelajaran 2018/2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, S.A., Setyawati, H., & Purwono, E.P. 2013. "Pembelajaran Lompat Dengan Alat Bantu Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalierang 02 Bumiayu Kabupaten Mbrebes Tahun Pelajaran 2012/2013". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 2 (6): 386-389.
- Hanafi, Suriah. 2012. "Pembelajaran Atletik Dengan Bermain". *Jurnal ILARA*. III (2): 36-39.
- Istiyana, I., Nugroho, P., & Annas, M. 2013. "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Ban Bekas Bola Plastik". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 2 (1): 261-264.
- Kasbolah E.S, Kasihani dan Sukarnyana, I.W. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Malang: UM Press.
- Mardianto, M.I. 2013. "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak Pada Siswa Kelas 5 SDN Duwet Kota Pekalongan". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 2 (12): 749-758.
- Margono. 2012. "Peranan Pendidikan Jasmani Menghadapi Era Globalisasi". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2. Edisi 1: 59-63.
- Marina, Delta. 2014. "Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermain RAMBO Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 3 (5): 1049-1053.