**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI SD**

**Septianing Cahya Tias Asih¹, Herman Tarigan², Ade Jubaedi³**

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Bandar Lampung.

\* e-mail: [septianingcahya@gmail.com](mailto:septianingcahya@gmail.com), Telp: +6282286423331

**Abstract:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of long jump skills through learning media in students of SDN 6 Bandung Baru. The method used in the implementation of this research is PTK (Class Action Research). The subject of this study were 24th grade students of SD Negeri 6 Bandung Baru. The technique of collecting data is a squat style long jump skill test. This study uses the Classroom Action Research approach with research procedures covering planning, acting, observation, and reflecting in 3 cycles. The results showed that the application of modification of learning media can improve learning outcomes squat style long jump in class V students of SD Negeri 6 Bandung Baru. From the results of the analysis obtained there is an increase in conditions from initial observations to cycle I, cycle II, and cycle III. From the assessment of all aspects of learning obtained the percentage of completeness of long jump learning outcomes in the initial conditions (4 %), Cycle I (21 %), Cycle II (5 %), and Cycle 3 (87 %), so that the initial conditions to Cycle III amounting to (83 %).

**Keywords:** Squat Jumps, Wooden Goals, Hulahop, and Balls

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas keterampilan lompat jauh melalui media pembelajaran pada siswa SD Negeri 6 Bandung Baru. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas)*.* Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru berjumlah 24 siswa. Teknik pengumpulan data melalui tes keterampilan *lompat jauh gaya jongkok*. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas dengan prosedur penelitian meliputi *planning, acting, observation, dan reflecting* sebanyak 3 siklus. Hasil penelitian menunjukan bahwa penerapan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kondisi dari observasi awal ke siklus I, siklus II, dan siklus III. Dari penilaian seluruh aspek pembelajaran diperoleh prosentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh pada kondisi awal (4 %), Siklus I (21 %), Siklus II (50 %), dan Siklus 3 (87 %), sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar (83 %).

**Kata Kunci** : Lompat Jongkok, Gawang Kayu, Hulahop, dan Bola

**PENDAHULUAN**

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan termasuk mata pelajaran kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah, pola penerapannya dapat dengan integrasi dengan kompetensi dasar yang sudah termuat di dalam kurikulum SD/MI, atau dapat menambahkan kompetensi dasar tersendiri. Dalam stuktur kurikulum mata pelajaran PJOK alokasi waktu 3 jam pelajaran setiap minggu, dimana alokasi waktu jam pembelajaran setiap kelas merupakan jumlah minimal yang dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Struktur Kurikulum 2013 ini, mata pelajaran PJOK memiliki konten memberi sumbangan mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran PJOK dengan kearifan lokal akan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat memberi sumbangan pada pembentukan karakter.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahankajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia *(human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa“suara pikiran adalah suara tubuh”

Sementara itu, Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007: 15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (human movement). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk membentuk “insan yang berpendidikan secara jasmani (*physically educated person)*”. *National Standards for Physical Education (NASPE)* sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2000: 14) menggambarkan sosok ini dengan syarat dapat memenuhi standar: (1) Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik, (2) Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik, (3) Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik, (4) Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, (5) Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan 6). Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam Implementasi Kurikulum 2013. Maka Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir, sebagai berikut: (1) Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama, (2) Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat lingkungan alam, sumber/media lainnya), (3) Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet, (4) Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains, (5) Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim), (6) Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia, (7) Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users)* dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik, (8) Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (monodiscipline) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*), (9) Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya yang paling menentukan adalah kemampuan guru dalam mengelola kelas menggunakan alat atau media dan memilih strategi atau metode pembelajaran. Berdasarkan rencana yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dan kemampuan professional guru, maka besar kemungkinan akan terwujud situasi belajar atau sistem lingkungan ditentukan oleh faktor yang berkaitan dengan fasilitas yang dapat disediakan oleh sekolah, jumlah murid dalam kelas dan ukuran ruang kelas. Karena itu dalam pengelolaan kelas hendaknya guru mengenal fasilitas dan keadaan kelas. Anak usia Sekolah Dasar tahap berfikirnya adalah tahap operasional kongkrit. Dalam periode ini berlangsung dari usia 7-11 tahun. Anak masih bergantung pada rupa benda namun dia telah mampu mempelajari kaidah mengenai konservasi dan dapat menggunakan logika sederhana dalam memecahkan berbagai permasalahan yang selalu muncul setiap kali ia berhadapan dengan benda nyata.

Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor seperti nomor lari, lompat, lempar dan berjalan. Nomor untuk lompat terdiri dari lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat pada bak pasir IAAF (2000: 78). Gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus. Adapun beberapa macam gaya yang umum dipergunakan, yaitu : gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting (*Schnepper*), gaya jalan di udaran (*Walking in the air*) dan gaya jongkok (*Sit down in the air*). Perbedaan yang mencolok di semua gaya terdapat pada fase melayang di udara(*Hovering in the air*).Hal tersebut yang membedakan satu gaya (*style*) dengan gaya lainnya, mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut  pada prinsipnya sama. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek seperti: kemampuan biomotor yang meliputi daya ledak otot tungkai, komposisi tubuh dan kelincahan.

Lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya. Sedangkan teknik lompat jauh gaya jongkok merupakan spesifikasi dari lompat jauh. Selain kemampuan jauhnya lompatan dalam lompat jauh perlu diperhatikan juga tentang teknik dan gaya dalam lompat jauh, seperti lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan pengamatan sementara dan informasi yang peneliti dapatkan dari guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 6 Bandung Baru Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu, bahwa permasalahan yang timbul dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani adalah masih ditemukannya sarana dan prasarana olahraga yang tidak lengkap. Selain itu masih rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang teknik-teknik lompat jauh. Di SD Negeri 6 Bandung Baru Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis berniat mengangkat permasalahan berkenaan dengan penguasaan keterampilan lompat jauh Gaya jongkok dengan menggunakan alat media yang di modifikasi, di SD Negeri 6 Bandung Baru Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu

Masalah dalam penelitian ini:

* 1. Siswa belum menguasai materi lompat jauh gaya jongkok.
  2. Kurangnya keterampilan siswa melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok**.**
  3. Proses pembelajaran lompat jauh kurang menggunakan modifikasi.

**METODE**

Menurut Arikunto (2010: 160) Metode adalah cara atau jalan yang digunakan peneliti untuk menyelesaikan suatu permasalahan di dalam suatu kegiatan penelitian. Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan factor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas *(Class room Action Research)*.

**Jenis Penelitian**

Menurut Elliot (1982) dalam buku Wina Sanjaya (2011: 25) penelitian tindakan kelas (PTK) adalah “kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan melalui proses diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan mempelajari pengaruh yang ditimbulkannya.

Berdasarkan pendapat di atas peneliti dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas) bukan hanya yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan. Tindakan kelas diawali penerapan tindakan *(action)*, observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan, melakukan refleksi dan seterusnya tercapai criteria keberhasilan.

**Waktu dan Tempat Penelitian**

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di

Lapangan SD Negeri 6 Bandung Baru, kecamatan Adiluwih.

2. Waktu Penelitian

Lama waktu penelitian yang di

lakukan dalam penelitian satu bulan

dan terdapat 3 siklus, satu siklusnya

dilaksanakan 3 kali pertemuan.

**Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru, kecamatan Adiluwih, kabupaten Pringsewu sebanyak 24 siswa, yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 11 siswi perempuan.

**Prosedur**

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai tiga siklus (sembilan kali pertemuan) kemudian diantara setiap siklusnya direncanakan kegiatan tindakan yang berbeda pada setiap siklusnya, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

**Instrumen Penelitian**

Menurut arikunto (2002 : 136) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang

digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui keterampilan lompat jauah gaya jongkok.

Alat ukur itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

**Teknik Analisis Data**

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normative. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kwantitatif untuk melihat kwalitas hasil tindakan di setiap siklus menggunakan rumus sebagi berikut:

Subagio (surisman 2007: 56)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan lompat jauh melalui alat modifikasi hula hop (simpai), gawang kayu dan bola pada siswa SD Negeri 6 Bandung Baru kabupaten Pringsewu. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek psikomotor, observasi siswa dan pengamatan.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran lompat jauh.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kriteria | Tes  Awal | Siklus I | Siklus II | Siklus III |
| 1 | Tuntas | 1 (4%) | 5  (21%) | 12  ( 50%) | 21  (87%) |
| 2 | Belum  Tuntas | 23  (96%) | 19  (79%) | 12  (50%) | 3  (13%) |

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil belajar keterampilan lompat jauh*,*siswa dapat memperoleh ketuntasan dalam pembelajaran setelah mengikuti tahap pembelajaran dari Tes Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III sesuai dengan ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 75 atau persentase ketercapaian 75% secara individu (KKM SD Negeri 6 Bandung Baru). Jumlah siswa yang mengikuti tes berjumlah 24 siswa. Pada tes awal hanya 1 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan dengan prosentase 4%, kemudian pada siklus terjadi peningkatan menjadi 5 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 21%, setelah didapat hasil tes siklus I terdapat hasil tes pada siklus II sehingga terjadi peningkatan menjadi 12 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 50%,kemudian pada siklus III sehingga terjadi peningkatan menjadi 21 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 87% sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar 83%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri 6 Bandung Baru, bahwa pembelajaran keterampilan lompat jauh melalui media pembelajaran ternyata dapat meningkatkan dengan baik untuk diterapkan. Dengan media pembelajaran yang digunakan dapat memudahkan siswa untuk belajar melakukan gerakan lompat jauh dan mengulang gerakan yang telah diajarkan kepada siswa sehingga hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil dari tes awal diperoleh data bahwa masih rendahnya prosentase ketuntasan belajar siswa, hanya 1 siswa yang mencapai ketuntasan belajar pada siklus I. Kegagalan rata-rata dilakukan siswa adalah pada gerakan kaki, tangan, dan pandangan mata pada saat melakukan awalan langkah kaki sering diperlambat, pada saat mengayun lengan tangan tidak ditekuk, dan pada saat mendekati papan tolakan pandangan mata sering melihat ke bawah. Berdasarkan hasil analisis tersebut pada siklus pertama menggunakan model pembelajaran guna melatih keterampilan pada nomor lompat jauh agar siswa lebih santai dan tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.



Gambar 11. Diagram Lingkaran Hasil Penelitian TesAwal -Siklus III.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Upaya meningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Alat Modifikasi Kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

* 1. Proses pembelajaran dengan menggunakan alat media pembelajaran meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru dengan presentase 21 %.
  2. Proses pembelajaran dengan menggunakan alat media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru dengan presentase 50 %.
  3. Proses pembelajaran dengan menggunakan alat media pembelaran dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok gerakan jauhnya lompatan pada siswa kelas V SD Negeri 6 Bandung Baru dengan prosentase 87%.

**DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal.* Jakarta: Rineka Cipta.

Metzler, Michael W. (2000). *Instructional Model for Physical Education.* USA: Allyn and Bacon Press.

Marilyn M, Buck. (2007). *Intructional Strategies.* USA: Mc Graw Publisher.

IAAF. (2000). *Level I Lari, Lompat, Lempar.* Jakarta: IAAF-RDC.

Sanjaya, Wina. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.

Kurikulum. (2013). *Pendidikan Jasmani*

*Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembukaan.

Surisman. 2007. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung.