

**PENINGKATAN LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA KARDUS DI SDN 09 SINGKAM KABUPATEN SEKADAU**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
SISWANTO MASLITO
NIM F1102141040**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

**PENINGKATAN LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA KARDUS DI SDN 09 SINGKAM KABUPATEN SEKADAU**

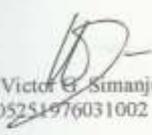
ARTIKEL ILMIAH

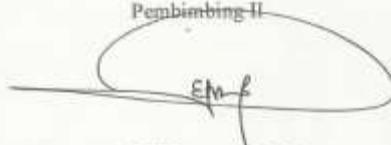
**SISWANTO MASLITO
NIM F1102141040**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

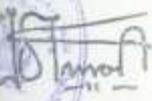

Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002


Edi Purnomo, M.Or
NIP 198301142008011004

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Dr. H. Marjono, M.Pd
NIP 196803161994031014


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

PENINGKATAN LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS DI SDN 09 SINGKAM KABUPATEN SEKADAU

Siswanto, Victor Simanjuntak, Edi Purnomo

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Siswanto23@ymail.com

Abstrak: Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). subjek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau sebanyak 27 siswa. Berdasarkan hasil penelitian bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 12 siswa atau sebesar 44,4% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 15 siswa atau sebesar 55,6%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Media Kardus, Hasil Belajar

Abstract: Forms of research is classroom action research. research subjects are teachers collaborate with fourth grade students of State Elementary School 09 Singkam Sekadau as many as 27 students. Based on the findings that the first cycle are the result of the thoroughness with a total of 12 students or 44.4 % and students who have not completed totaled 15 students or by 55.6 %. While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the graduating students numbering 27 students or equal to 100 % and unresolved amounted to 0 or does not exist.

Keywords: *Long Jump , Media Cartons, Learning Outcomes*

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas, bahkan sampai Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan pribadi baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Dalam kurikulum pendidikan dasar berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu sub disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adanya pendidikan jasmani.

Peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan pada pendidikan dasar diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam rangka pembinaan watak, disiplin dan sportivitas. Salah satu upaya untuk pencapaian hal tersebut diatas guru pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memberikan dan merangsang semua anggota tubuh berfungsi sebagaimana mestinya.

Peran guru adalah merupakan kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran disekolah, selain bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan dikelas. Melalui proses pembelajaran di sekolah tersebut, pendidikan pada dasarnya berupaya untuk mencerdaskan anak bangsa, dan salah satu pendidikan tersebut adalah pembelajaran pendidikan jasmani.

Adanya pendidikan jasmani dimaksudkan untuk mewujudkan aspek keterampilan dan aspek jasmani peserta didik (siswa). Dan banyak cara untuk mencapai tujuan tersebut melalui berbagai kegiatan olahraga yang tentunya di sesuaikan dengan kapasitas kemampuan peserta didik. Sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) bahwa pendidikan jasmani menekankan bahwa proses pembelajaran harus mengembangkan atau mengajak anak belajar sambil bermain.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar, Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Menurut Aip Syaifuddin lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

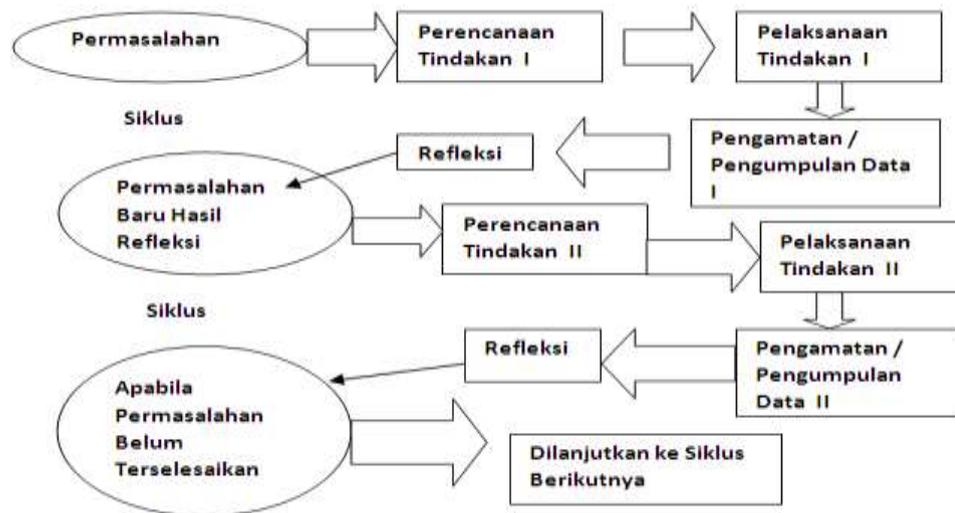
Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktivitas nya diawali dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak

lompatan sejauh mungkin ke arah mendarat. Menurut Yoyo Bahagia, (2000: 16) lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau memiliki 1 orang Guru pendidikan jasmani yang mengajar kelas I sampai kelas VI. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani sub pokok bahasan atletik dalam hal ini adalah lompat jauh gaya jongkok, yang peneliti amati guru di Sekolah belum menggunakan media dalam pembelajarannya secara optimal, sehingga terlihat anak kurang antusias mengikuti pelajaran oleh karena itu peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu berupa kotak kardus sebagai media alat pembelajaran. Atas dasar itulah peneliti mencoba menggali dan melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau”

METODE

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari 4 langkah (dan pengulangannya) yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2012: 17). Keempat langkah tersebut merupakan satu *siklus* atau *putaran*, artinya sesudah tahap ke-4 (refleksi), lalu kembali ke-1 (perencanaan) dan seterusnya. Meskipun sifatnya berbeda, langkah ke-2 (Pelaksanaan) dan ke-3 (Pengamatan) dilakukan secara bersamaan jika pelaksana dan pengamat berbeda. Jika pelaksana juga sebagai pengamat, bisa saja pengamatan dilakukan sesudah pelaksanaan, dengan cara mengingat-ingat apa yang sudah terjadi. Dengan kata lain objek pengamatan sudah lampau terjadi, seperti disajikan dalam bagan berikut ini:



Gambar
Desain Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan penjelasan diatas, Karena penelitian yang dilakukan ini peneliti juga bertindak sebagai pengamat, maka pengamatan dilakukan sesudah terjadinya pelaksanaan.

Subyek dalam penelitian ini adalah adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau sebanyak 27 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas lompat jauh gaya jongkok pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 31 – 50 ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B). Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai 31 – 35 ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementation), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2008:53), sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Prosentase
 Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan
 Base rate : Nilai sebelum tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

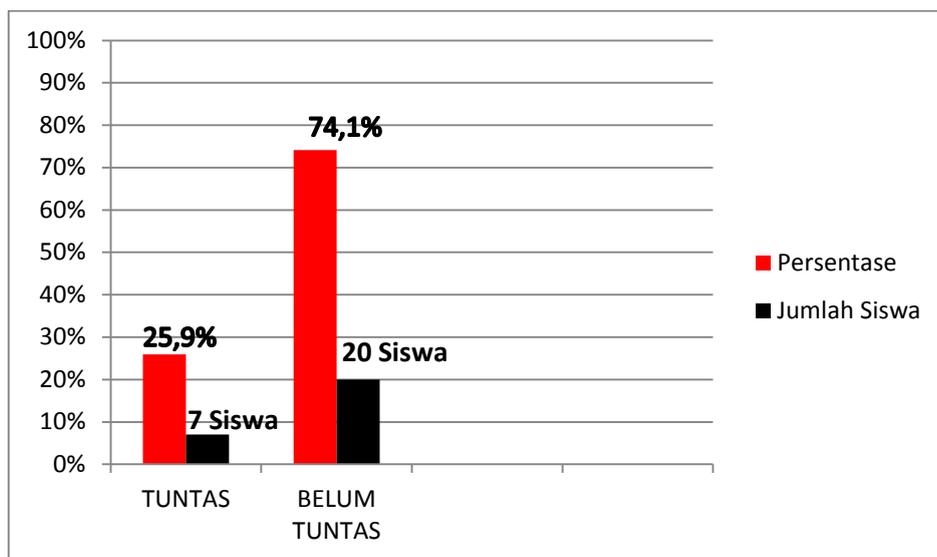
Hasil

Data awal penelitian diperoleh dari tes pra-siklus yang telah dilaksanakan sehingga dapat dijabarkan data hasil tes Pra-siklus lompat jauh pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 1
Hasil Tes Pra Siklus Lompat jauh

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	7	25,9 %
Belum Tuntas	20	74,1 %
Jumlah	27	100 %

Hasil dari penelitian mengenai hasil tes pra-siklus diperoleh bahwa data ketuntasan siswa hanya sebesar 25,9% atau sebanyak 7 siswa dan siswa yang belum tuntas sebesar 74,1% atau sebanyak 20 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar siswa pada tes pra siklus masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75%.



Grafik 1
Pra Siklus Lompat jauh

Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa persentase siswa yang tuntas hanya sebesar 25,9% dan belum tuntas sebesar 74,1%. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki ketuntasan yang memuaskan. Sehingga masalah dalam pembelajaran lompat jauh akan diindikasikan dengan solusi melalui media kardus untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh.

Pembahasan

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Sesuai dengan data penelitian yang telah dilakukan. Berikut akan dipaparkan data hasil penelitian siklus I sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 2
Hasil Tes Siklus 1 Lompat jauh

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	12	44,4 %
Belum Tuntas	15	55,6 %
Jumlah	27	100 %

Tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 12 siswa sudah termasuk pada kategori tuntas yaitu sebesar 44,4% dan kategori yang belum tuntas

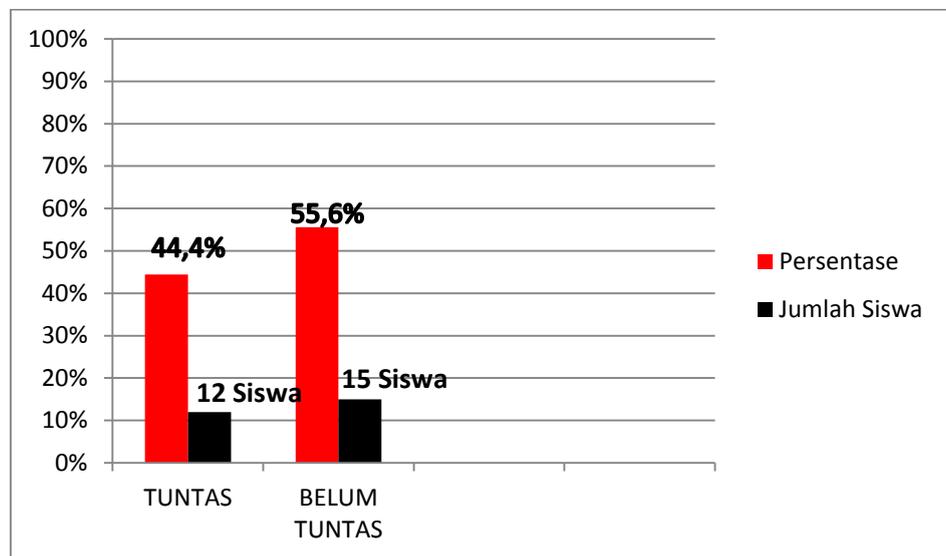
sebanyak 15 siswa yaitu sebesar 55,6%. Hal ini menandakan bahwa terdapat peningkatan meskipun masih terdapat siswa yang belum tuntas dari tindakan yang dilakukan melalui media kardus.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 12 siswa atau sebesar 44,4%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 15 siswa atau sebesar 55,6%. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal maka tindakan akan dilanjutkan dengan dilakukannya siklus II.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Hasil tindakan pada siklus I menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM. Dari data diatas berikut akan ditampilkan hasil tes siklus I sebagaimana pada grafik 2 di bawah ini:

Grafik 2
Hasil Belajar Siswa pada Siklus I



Grafik 2 menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh sudah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah

sebanyak 12 siswa atau sebesar 44,4%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 15 siswa atau sebesar 55,6%. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal maka tindakan akan dilanjutkan dengan dilakukannya siklus II.

Pada siklus II terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebesar 55,6%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

Tabel 3
Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase	KKM	Nilai
Tuntas	27	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	27	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	90,00

Dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IV SDN 09 Singkam pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 44,4% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 55,6%.

Pada Siklus II ini pembelajaran lompat jauh melalui media kardus dinyatakan berhasil. Hal ini rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

1) Refleksi Siklus I

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, adalah sebagai berikut:

a) Hasil refleksi dari guru penjasorkes dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan:

- 1) Pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh melalui media kardus membuat siswa bersemangat untuk melakukan pembelajaran dan semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri.
- 2) Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yaitu, a) setiap teknik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, b) materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran, c) pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik,

karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan dari pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah.

b) Hasil refleksi terhadap siswa.

- 1) Terdapat beberapa siswa yang mulai merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
- 2) Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
- 3) Dibalik dari rasa mudah melakukan dan percaya diri yang dirasakan oleh siswa, namun hasil belajar yang didapat sesuai kemampuan siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%.

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan materi yang dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

Peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh melalui media kardus dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh.

Penelitian tindakan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa agar dapat melibatkan siswa secara aktif dalam meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh. Sesuai dengan data Pada siklus I terjadi peningkatan dalam hasil belajar siswa, dimana sebanyak 12 siswa atau sebesar 44,4% sudah termasuk kategori tuntas, walaupun sebanyak siswa 15 atau sebesar 55,6% masih termasuk dalam kategori belum tuntas.

Agar hasil belajar lompat jauh melalui media kardus pada siklus I dapat ditingkatkan maka penelitian berlanjut pada siklus II, dimana pada siklus II ini secara keseluruhan siswa tuntas sebanyak 27 siswa atau sebesar 100% termasuk dalam kategori tuntas. Selisih antara siklus I dan siklus II yaitu sebesar 55,6%, data ini menunjukkan bahwa penelitian lompat jauh melalui media kardus sudah berhasil dilakukan karena sudah lebih dari KKM yaitu 75%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 12 siswa atau sebesar 44,4% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 15 siswa atau sebesar 55,6%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Penggunaan media pengganti sebagai alat untuk bahan pembelajaran merupakan suatu hal yang wajib ditiru karena selain dapat fokus pada materi yang diinginkan pembelajaran akan dapat berkembang secara otomatis tergantung suasana pembelajaran. (2) Sebaiknya pendidik dapat memberikan pembekalan kepada siswa tentang bagaimana cara memanfaatkan alat yang mudah didapat sebagai bahan untuk belajar, karena belajar itu tidak ada batasannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III