

PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN PENJASKES MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGGURU (*LONGU*) KELAS V SD NEGERI 011 DESA BARU KECAMATAN SIAK HULU

Eriyanto

eriyanto@gmail.com

SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu

ABSTRACT

*This research is motivated from the learning outcomes of class V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu which is still very low. This study aims to improve learning outcomes penjaskes. From the data analysis, there is an increase of both teacher activity, student activity, and student learning result, that is teacher activity in meeting 1 cycle I percentage is 70% (high) and at second meeting increased to 80% (high). In the second cycle of the third meeting the value of teacher activity from 80% (high) to 90% (very high) and at the fourth meeting increased to 95% (very high). Judging from the activity of students also experienced an increase from 65% (high) to 75% (high). In cycle II the third meeting becomes 85% (very high) and at the fourth meeting it increases to 90% (very high). Judging from the result of student learning also experience improvement, from student average score on base score that is 50,25 after cycle I student average score increased to 70,5 with increase as much 20,25 point from base score. In the second cycle of student learning outcomes also increased as much as 15.25 points from cycle I with average student's grade of 85.75. From the data analysis there is an increase both from teacher activity, student activity, and student learning outcomes. It was concluded that the implementation of the strategy of playing kangaroo jump (*longu*) can improve the learning outcomes of class V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu..*

Keywords: play kangaroo jump, learning outcomes penjaskes.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil belajar penjaskes siswa kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu yang masih sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar penjaskes. Dari analisis data terjadi peningkatan baik dari aktivitas guru, aktivitas siswa, maupun hasil belajar siswa, yaitu aktivitas guru pada pertemuan 1 siklus I persentasenya adalah 70% (tinggi) dan pada pertemuan kedua meningkat menjadi 80% (tinggi). Pada siklus II pertemuan ketiga nilai aktivitas guru dari 80% (tinggi) menjadi 90% (sangat tinggi) dan pada pertemuan keempat meningkat menjadi 95% (sangat tinggi). Dilihat dari aktivitas siswa juga mengalami peningkatan dari 65% (tinggi) menjadi 75% (tinggi). Pada siklus II pertemuan ketiga menjadi 85% (sangat tinggi) dan pada pertemuan keempat meningkat menjadi 90% (sangat tinggi). Dilihat dari hasil belajar siswa juga mengalami peningkatan, dari nilai rata-rata siswa pada skor dasar yaitu 50,25 setelah siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 70,5 dengan peningkatan sebanyak 20,25 poin dari skor dasar. Pada siklus II hasil belajar siswa juga mengalami peningkatan sebanyak 15,25 poin dari siklus I dengan rata-rata nilai siswa 85,75. Dari analisis data terjadi peningkatan baik dari aktivitas guru, aktivitas siswa, maupun hasil belajar siswa. Disimpulkan bahwa penerapan strategi bermain lompat kangguru (*longu*) dapat meningkatkan hasil belajar penjaskes siswa kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu.

Kata kunci: bermain lompat kangguru, hasil belajar penjaskes.

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang

akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus memperhatikan spesifikasi dari karakteristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung empat ranah atau aspek yaitu:

kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulatif.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru pendidikan jasmani (penjaskes). Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Dilihat dari kenyataan di lapangan, diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran penjaskes khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran penjaskes hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak, khususnya cabang atletik lompat jauh, seperti peneliti mengamati saat mengajar lompat jauh di kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu bahwa hasil belajar siswa menunjukkan rata-rata hasil belajar penjaskes hanya 50,52 atau jika dilihat dari ketuntasan bahwa 85% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 70.

Dari permasalahan yang dihadapi guru penjaskes dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu dengan judul upaya meningkatkan hasil belajar penjaskes melalui pendekatan bermain lompat kangguru pada siswa kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu.

KAJIAN TEORETIS

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Aip Syarifuddin: 1992:4).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh. Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan atau ancang-ancang, tolakan atau tumpuan, sikap di udara atau melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992:73) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Setiap pembelajaran mempunyai maksud dan tujuan-tujuan tertentu, begitu pula dalam pembelajaran pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok. Sebagai bagian

dari materi sub-pokok mata pelajaran penjaskesorkes tujuan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mempunyai tujuan yang tidak terlepas dari tujuan pendidikan jasmani secara umum: (a) mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak; (b) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis); dan (c) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu. Penelitian ini dilaksanakan di ruang kelas V dengan jumlah siswa sebanyak 21 orang. Bentuk penelitian ini merupakan

penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilakukan dua siklus. Siklus pertama diawali dengan refleksi awal karena peneliti telah memiliki data yang dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian yang selanjutnya diikuti perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan dan refleksi, hasil refleksi siklus pertama dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi aktivitas guru dan aktivitas siswa, serta data hasil belajar penjaskes. Pengolahan data dilakukan dengan teknik analisis data deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi aktivitas guru diperoleh bersamaan dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Pelaksanaan observasi dilakukan oleh observer dengan menggunakan lembar observasi sebagai panduan dalam memberikan penilaian. Aktivitas guru selama proses pembelajaran dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Observasi Aktivitas Guru

Siklus	Pertemuan	Jumlah Skor	%	Kategori
I	I	14	70%	Tinggi
	II	16	80%	Tinggi
II	III	18	90%	Sangat Tinggi
	IV	19	95%	Sangat Tinggi

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa aktivitas guru pada setiap pertemuan dalam penerapan pendekatan bermain lompat kangguru (longu) mengalami peningkatan. Pada pertemuan pertama siklus I skor aktivitas guru mendapat nilai 70% dengan kategori tinggi. Pada pertemuan kedua siklus I skor aktivitas guru meningkat menjadi 80% dengan kategori tinggi. Pertemuan 1 ke pertemuan 2 pada siklus I mengalami peningkatan sebanyak 10 poin. Pada pertemuan ketiga siklus II skor aktivitas guru mendapat nilai 90% dengan kategori sangat tinggi.

Pertemuan keempat siklus II skor aktivitas guru meningkat menjadi 95% dengan kategori sangat tinggi. Pertemuan ketiga ke pertemuan keempat pada siklus II meningkat sebanyak 5 poin. Peningkatan aktivitas guru pada setiap pertemuan terjadi karena guru telah memahami langkah-langkah pendekatan lompat kangguru dalam pembelajaran.

Berdasarkan rekapitulasi laporan kegiatan pengamatan aktivitas siswa siklus I dan II dapat digambarkan seperti dalam tabel berikut:

Tabel 2. Observasi Aktivitas Siswa

Siklus	Pertemuan	Jumlah Skor	%	Kategori
I	I	13	65%	Tinggi
	II	15	75%	Tinggi
II	III	17	85%	Sangat Tinggi
	IV	13	65%	Sangat Tinggi

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa aktivitas siswa pada setiap pertemuan dalam penerapan pendekatan lompat kangguru mengalami peningkatan. Pada pertemuan pertama siklus I skor aktivitas siswa 65% dengan kategori tinggi. Pada pertemuan kedua siklus I skor aktivitas siswa menjadi 75% dengan kategori tinggi. Pertemuan kesatu ke pertemuan kedua siklus I mengalami peningkatan sebanyak 10 poin.

Pada pertemuan ketiga siklus II skor aktivitas siswa 85% dengan kategori sangat tinggi. Pada pertemuan keempat siklus II

skor aktivitas siswa 90% dengan kategori sangat tinggi. Pertemuan ketiga ke pertemuan keempat aktivitas siswa mengalami peningkatan sebanyak 5 poin. Peningkatan aktivitas siswa pada setiap pertemuan terjadi karena siswa telah memahami langkah-langkah pendekatan lompat kangguru yang dilakukan.

Berdasarkan data hasil belajar penjaskes pada skor dasar, ulangan harian 1, dan ulangan harian 2 terjadi peningkatan hasil belajar penjaskes siswa, hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Hasil Belajar Penjaskes

No	Tahapan	Jumlah Siswa	Nilai			Peningkatan
			Terendah	Tertinggi	Rerata	
1	Skor Dasar	21	55	70	50.25	
2	Siklus I	21	65	85	70.5	20.25
3	Siklus II	21	70	100	85.75	15.25

Dari analisis data tabel di atas terdapat peningkatan hasil belajar penjaskes siswa setelah penerapan pendekatan lompat kangguru. Hasil belajar siswa pada skor dasar lebih rendah dibanding siklus I dan siklus I lebih rendah dibanding siklus II. Nilai rata-rata meningkat dari skor dasar 50,25 meningkat pada siklus I menjadi 7,5 dengan jumlah peningkatan 20,25 poin. Pada siklus II meningkat kembali menjadi 85,75 dengan peningkatan 15,25 poin. Dari analisis data tersebut sudah terlihat hasil belajar penjaskes melalui penerapan pendekatan lompat kangguru penjaskes siswa kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain lompat kangguru dapat meningkatkan efektifitas dan hasil belajar penjaskes siswa kelas V SD Negeri 011 Desa Baru Kecamatan Siak Hulu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah pendekatan bermain lompat kangguru dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam membelajarkan pada materi lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin, dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV*. Jakarta: PT. Widya Utama.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas V*. Jakarta: PT. Widya Utama.
- Eko Suwarso, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Arya Duta.
- Syarifudin. 2009. *Tahapan Belajar Gerak dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Diunduh dari <http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani/> [20 Juli 2014, pukul 11:33]
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perrkembangan dan belajar gerak, Modul 1 – 6*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.