

**UPAYA MENINGKATKAN KEAKTIFAN DAN HASIL BELAJAR
LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SEMESTER II
SD NEGERI 1 GRABAGAN KEC. KRADENAN KAB. GROBOGAN TAHUN
PELAJARAN 2015/2016**

WIDODO

Sekolah Dasar Negeri 1 Grabagan
Uptd Pendidikan Kecamatan Kradenan
Kabupaten Grobogan
E-mail: widodopenjas@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui metode pendekatan permainan lompat kanguru pada siswa kelas V Semester II SD Negeri 1 Grabagan Kecamatan Kradenan Kabupaten Grobogan tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 1 Grabagan tahun pelajaran 2015/2016, dengan jumlah 19 siswa yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui tes praktik, observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi : sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan instrument yang digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SD Negeri 1 Grabagan Kec. Kradenan Kab. Grobogan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata kunci : Keaktifan, Hasil Belajar Lompat Jauh, Lompat Kanguru

PENDAHULUAN

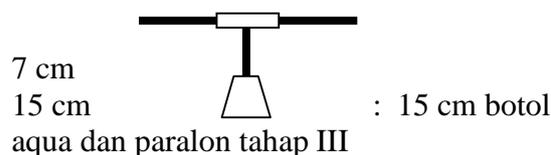
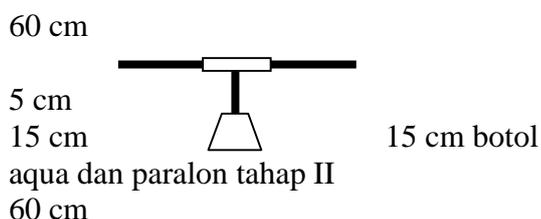
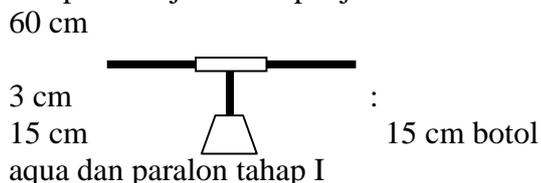
Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih 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 4 ranah atau aspek yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulatif.

Hasil observasi SD Negeri 1 Grabagan Tahun Pelajaran 2015/2016 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani 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 dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh, seperti penulis mengamati saat mengajar lompat jauh di Kelas V SD Negeri 1 Grabagan Kecamatan Kradenan Kabupaten Grobogan dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Kurang berkembangannya proses belajar mengajar penjasorkes di SD karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolahan tersebut. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri 1 Grabagan dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru Pada Siswa Kelas V Semester II SD Negeri 1 Grabagan Kec. Kradenan Kab. Grobogan Tahun Pelajaran 2015/2016". Dengan jumlah siswa 19 yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan/ observasi di SD Negeri 1 Grabagan yaitu pada pembelajaran lompat jauh.

Dibawah ini gambar sketsa media pembelajaran botol aqua dan paralon sebagai alat pembelajaran lompat jauh.



METODE

Penelitian tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SD Negeri 1 Grabagan Kec. Kradenan Kab. Grobogan, Pada Siswa Kelas V Semester II tahun pelajaran 2015/2016

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus. Pelaksanaan siklus I pada hari Jumat tanggal 5 Februari 2016 dan siklus II pada hari Jumat tanggal 12 Februari 2016. Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 1 Grabagan tahun pelajaran 2015/2016, dengan jumlah 19 siswa yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil tes formatif siklus I dan siklus II serta catatan pengamatan lapangan pada kondisi awal, siklus I dan Siklus II serta hasil pembelajaran di lapangan.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagai besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh.

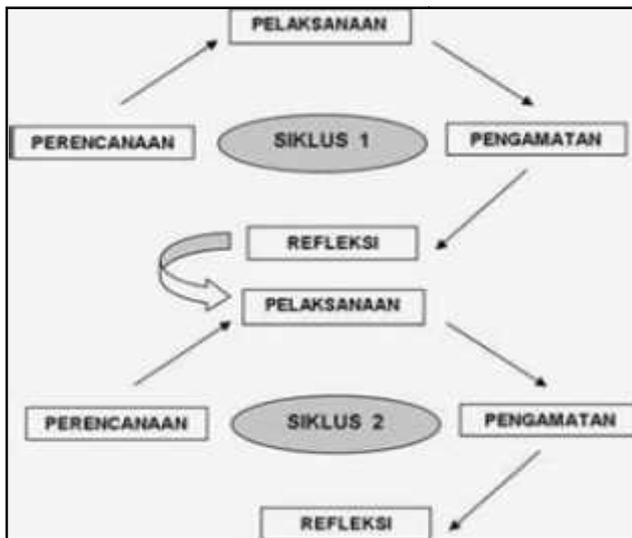
Setelah kita melakukan tindakan siklus I dan siklus II maka hasil tes diperiksa. Hasil periksaan ini selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penilaian. Secara kuantitatif, data hasil belajar yang diperoleh dihitung rata-ratanya, dilihat ketuntasan belajarnya, lalu hitung juga persentase ketuntasannya. Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada dua indikator sebagai acuannya, yaitu:

Meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru sebagai alat pembelajaran. Secara kuantitatif dapat dilihat dari perubahan rata-rata skor observasi dan dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau lembar observasi. Untuk mengetahui

meningkatnya hasil belajar siswa dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dari seluruh siswa yang memperoleh nilai lebih atau sama dengan kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75. Proses penelitian tindakan kelas mencakup 4 tahapan penelitian yaitu:

1. Perencanaan
2. Pelaksanaan
3. Pengamatan
4. Refleksi

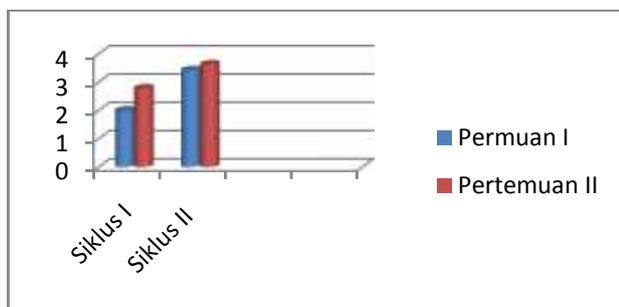
Hal tersebut dapat dilihat lebih jelas pada gambar di bawah ini :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Siswa.

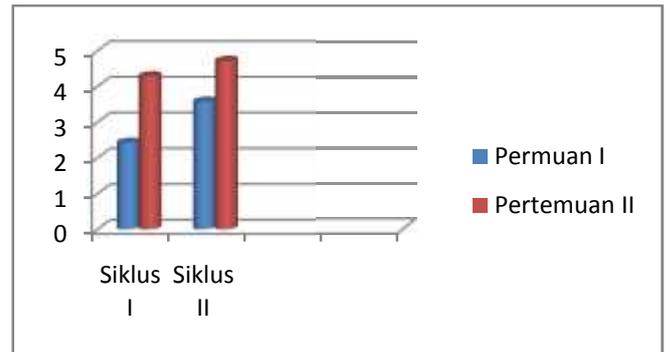
Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	2,00	2,78
Siklus II	3,42	3,63



Berdasarkan data dan digram diatas dapat disimpulkan bahwa setiap pertemuan aktifitas pembelajaran siswa baik pertemuan I maupun pertemuan II dan di siklus I dan

siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik.

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	1,90	2,71
Siklus II	3,38	3,66



Dari data atau diagram diatas dapat dilihat bahwa aktifitas pembelajaran guru selalu meningkat dalam proses pembelajaran dengan metode pendekatan bermain lompat kanguru dalam materi lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Grabagan Kec. Kradenan Kab. Grobogan.

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Grabagan mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 2,00 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,78. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,42 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,63 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan nilai aktivitas guru 2,42 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,28. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71.

Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 74 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 14 siswa dari 19 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 18 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Grabagan terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut :

1. Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.
2. Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain lompat kanguru.
3. Pemanfaatan media yang tepat dan menarik
4. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
5. Pemberian tugas dan latihan.

KESIMPULAN

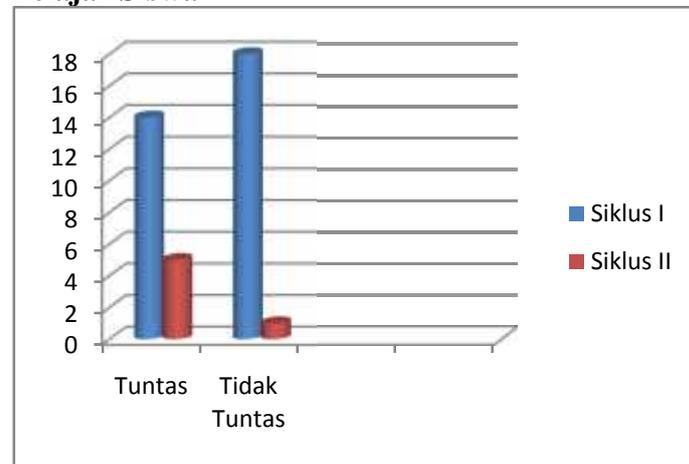
Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SD Negeri 1 Grabagan Kec. Kradenan Kab. Grobogan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Tabel 12. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

Siklus	Tuntas	Tidak Tuntas
--------	--------	--------------

Siklus I	14	5
Siklus II	18	1

grafik 8. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa



Berdasarkan data dan diagram diatas dapat dilihat bahwa hasil tes pembelajaran siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan dengan dibuktikan yang pada siklus I siswa yang tidak tuntas 5 siswa dan yang 14 siswa tuntas dan pada siklus II hanya 1 siswa yang tidak tuntas dan 18 siswa tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad munib, dkk. 2007. *Pengantar Ilmu Pendidikan*.Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.

Achmad Sugandi, dkk. 2007. *Teori Pembelajaran*.Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.

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.

Buku Panduan penulisan skripsi fakultas ilmu keolahragaan, 2011. Universitas Negeri Semarang.

Catharina tri anni, dkk. *Psikologi Belajar*.Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.

- Eko Suwarso, dkk.2010. *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.Jakarta: PT.Arya Duta
- Juari, dkk. 2010. *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.Jakarta:CV Bina Pustaka.
- Purwaningsih, Puji. 2012. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penggunaan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sibebek Kec. Bawang Kab. Batang. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perrkembangan dan belajar gerak, modul 1 – 6*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.