

## **MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI PERMAINAN LOMPAT MELEWATI KARDUS SISWA SEKOLAH DASAR**

1. **Sita Sari** (e-mail sitasari20@student.upi.edu)
2. **Ayi Suherman** (e-mail ayisuherman@upi.edu)
3. **Entan Saptani** (e-mail entansaptani@upi.edu)

Program studi PGSD Pejas Upi Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachaman No. 211 Sumedang

### **Abstrak**

Hasil observasi peneliti pada siswa di sekolah dasar yang belum memiliki keterampilan pada gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar. Rangkain gerak dasar lompat jauh merupakan salah satu materi yang ada pada kurikulum satuan pendidikan yang tertera pada silabus kelas V yang harus dimiliki oleh siswa. Peneliti yang diambil berjudul "Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Melewati Kardus Siswa Sekolah Dasar" dengan dibantu alat/media yang menunjang pada pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini yang dipakai adalah penelitian tindakan kelas dengan desain Kemmis dan MC. Taggart, dimana tindakan penelitian ini dilakukan selama 3 siklus. Objeknya siswa kelas V SDN Margamukti Kec. Cimalaka Kab. Sumedang. Instrumen yang digunakan adalah IPKG I, IPKG II, format aktivitas siswa, hasil belajar, dan catatan lapangan. Penelitian ini menunjukkan hasil 6 siswa (26%) pada data awal, 9 siswa (42%) pada siklus I, 15 siswa (65%) pada siklus II, dan 21 siswa (92%) dinyatakan dengan melalui permainan lompat melewati kardus secara signifikan meningkat dengan baik dan sesuai dengan target 90% target.

**Kata Kunci :** Lompat Jauh Gaya Jongkok, Lompat Kardus

**Abstract**

The research observation result in the elementary school students that do not have a long jump basic skill. The long jump basic skills are one of the materials in curriculum that listed in the syllabus of fifth grade students. The researcher chose the tittle “The Increases of Long Jump Basic Skill Learning Through Cardboard Jumping” and being helped by the media that support psychical education learning. This research was used classroom action research by Kemmis and MC. Taggart. This research was conducted in three cycles. The sample is fifth grade students in SDN Margamukti Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. The instrument for this research was IPKG I, IPKG II, students’ activity format, students’ result and field notes. The results showed that 6 students (26%) in first data, 9 students (42%) in first cycle, 15 students (65%) in second cycle, and 21 students (92%) declared by cardboard jumping. There is a significant level as the researcher expected in 90% target.

**Keywords:** Long Jump, Cardboard Jump

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang sangat penting dari pendidikan artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. mengenai hal itu dikemukakan oleh (Suherman, 2016, hlm. 35) “pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran jasmani yang tersusun secara sistematis untuk memncapai tujuan yng meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kemampuan serta keterampilan jasmaniu”. Pada dasarnya kenyataan yang ada di lapangan pada perkembangan pendidikan di sekolah dasar ialah yang memberikan perenan yang sangat penting karena bukan hanya memberikan pengalaman gerak kepada siswa akan tetapi memberikan kesempatan kepada siswa untuk tetap merasakan hidup sehat untuk menjalni hidupnya tanpa disadari. Seperti apa yang dikemukakan oleh Apriliawati, Muhtar, & Dinangsit (2017) Belajar dilakukan oleh para siswa dengan bantuan guru sebagai fasilitator yang sengaja diciptakan sedemikian ruapa agar kondusif melalui kegiatan kompleks untuk memnghasilkan kemampuan, keterampilan, pengetahuan sikap dan nilai yang semakin berkembang.

Pendidikan jasmani suatu pendidikan yang didalamnya berupa aktivitas jasmani mulai dari fisik, mental, maupun psikis yang dikembangkan dan ditumbuhkan untuk kesehatan maupun tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, Suherman (2016, hlm. 2) Pendidikan jasmani merupaakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran pengahayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang memnubuhkan dan Perkembangan yang seimbang sesuai pernyataan Suherman S, (2009, hlm. 41-42) bahwasanya pembelajaran yang berbasis permainan yang pada proses pembelajarannya masih belum melibatkan peralatan dan media yang padahal akan membantu guru dalam menerapkan materi dan siswa akan lebih mudah menyerap materi tersebut. Selain itu penyelenggaraan pmbelajaran juga harus memperhatikan teoriperkembangan jangan sampai penyampaian atau penerapanlllyang diberikan salah karena akan berdampak bukan hanya merusak psikisodan fisik anak/siswa tetapi akan memberikaan pengaruh yng beasr terhadap pertumbuhan danperkembangan anak. Bermaian suatu hal yang sangat menyenagakan bagi anak-anak tanpa adanya paksaan dari dalam dirinya anak pada usia sekolah dasar masih memerlukan waktu bermain yang cukup lama, tetapi ironisnya para guru dan orang

tua murid menuntut anak untuk secara total mengejar ranking dan skor tertinggi dalam prestasi akademik.,maupun non akademiknya sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan Saputra (2001, hlm. 6) mengemukakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan, kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak dan bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Media pembelajaran sangat berperan aktif dalam suatu proses pembelajaran dimana media itu untuk memperlancar dan mempermudah dalam memahami suatu pembelajaran, oleh karena itu Suherman (dalam Saptani, 2009, hlm. 5) media adalah sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar untuk mencapai proses dan hasil belajar yang efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran yang akan dicapai Muhtar (2014, hlm. 1) Atletik adalah pertandingan, perlombaan, sedangkan orang yang melakukannya disebut *athleta*. Seperti yang dikatakan Lengkana A. S (2017, hlm. 1) "atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *"athlpon"* yaitu berlomba atau bertanding." Menurut Muhtar, (2009, hlm. 1) "pada hakekatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lompat dan lempar adalah bagian dari gerak dasar manusia, yang terjadi semenjak manusia itu ada".

Gerakan yang terdapat didalam cabang atletik dikelompokkan dalam bentuk lari, jalan, lompat dan lempar didalam kelompok lari terdiri dari lari jarak pendek mulai dari 50-80 meter , kemudian lari sprint mulai dari 100-400 meter dan lain sebagainya dalam nomor lompat terdiri dari lompat jauh dan loncat tinggi , setelah itu dengan nomor lempar yaitu ada lempar lembing, tolak peluru, dan cakram dan pada nomor jalan terdiri dari jalan cepat dan lain-lain. Tujuan yang ingin dicapai oleh seorang guru ketika mengajar melompat dengan suasana bermain bukan belajar dengan cepat tentang gerakan lompat, melainkan upaya mengembangkan pembelajaran untuk memenuhi prasyarat gerak dasar lompat jauh yang sebenarnya melalui permainan lompat yang menarik. Dengan demikian semakin banyak variasi yang diberikan atau disajikan pada saat pembelajaran lompat jauh maka semakin kaya pemahaman siswa untuk bisa melakukan gerakan lompat jauh dengan baik sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Oleh karena itu sudah saatnya guru dapat mengembangkan dengan model permainan gerakan lompat, dan dapat disesuaikan dengan tingkat siswa yaitu siswa kelas rendah dan tinggi. Dan guru pun diharuskan memiliki keterampilan dan kreatif dalam mengembangkan adanya perubahan atau

peningkatan dalam pembelajaran yang lebih inovasi, kreatif dan dinamis dari pembelajaran yang sebelumnya atau yang sudah dilaksanakan agar dengan adanya perubahan dalam pembelajaran anak dapat menyukai dan lebih meningkat dalam proses belajar baik dalam kegiatan belajar mengajar dan tidak hanya dalam peningkatan pembelajarannya saja anak juga dapat menanamkan nilai-nilai karakter seperti yang dikemukakan Susilawati (2016, hlm. 1) “inovasi berasal dari bahasa latin *innovation* yang berarti pembaharuan atau perubahan. Kata kerjanya *innov* yang artinya memperbaharui dan mengubah inovasi adalah suatu perubahan yang baru dan menuju kearah perbaikiakan, yang lain atau berbeda dari yang sebelumnya, yang dilakukan dengan sengaja dan berencana tidak secara kebetulan. Tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran lompat jauh berlangsung dengan sistem permainan melompat agar penyajian dalam pembelajaran dapat dirasakan oleh peserta didik dan masalah yang sering didapat pada saat pembelajaran dapat dihindari dengan adanya hal tersebut.

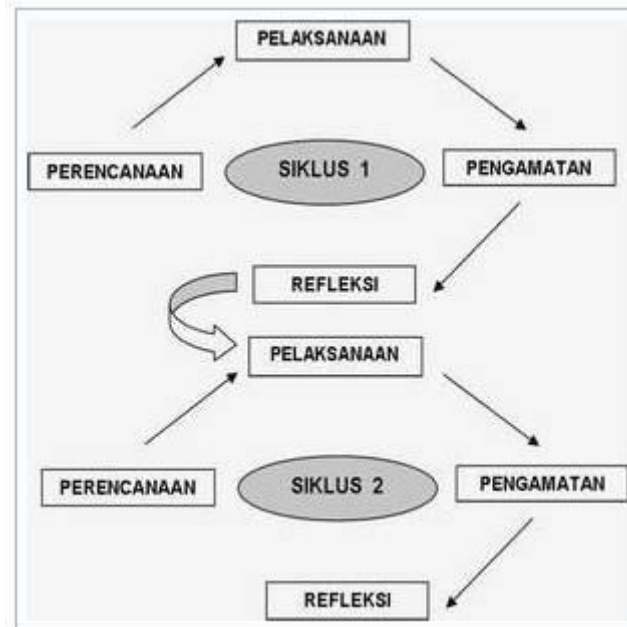
Oleh karena itu Saputra (2001, hlm. 63) mengemukakan bahwa “lompat bagi siswa sekolah dasar, merupakan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dari satu tempat ketempat lainmnya” seperti Muhtar dan Irawati (2009, hlm. 66) “lompat jauh adlah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan upaya membawa titik brat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dngan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai ketika pembelajaran lompat jauh berlangsung dengan nuansa permainan agar dalam penyajian yang dirasakan oleh peserta didik begitu menyenangkan dan tidak terbilang membosankan atau monoton maka dari itu seorang guru perlu adanya sentuhan kreatif baik dalam sarana maupun prasarana maupun dalam proses pembelajaran dngan diberikannya permainan dalam pembelajaran lompat jauh dapat disimpulkan hal tersebut dapat dikatakan berhasil dan memberikan efek baik bagi guru ataupun siswa.

## **METODE PENELITIAN**

### Desain Penelitian

Penelitian ini akan digunakan dalam penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang bersifat praktis dan berdasarkan permasalahan keseharian di Sekolah Dasar. Dalam PTK, peneliti tidak bertindak sebagai penonton mengenai apa yang dilakukan

guru terhadap siswanya. Kemmis dan Mc. Taggart (dalam Hanifah, 2014, hlm. 31) yang didalamnya mempunyai beberapa perangkat diantaranya perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Komponen tersebut suatu putaran yang harus dilalui pada setiap tahapannya dalam penelitian tindakan. Penulis menggunakan model Spiral Kemmis dan Mc. Taggart seperti pada gambar 1 berikut ini



Gambar 1

Model Spiral dari Kemmis dan Mc Taggart

## Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Margamukti Kec.Cimalaka Kab.Sumedang Prmasalahan yang ada dalam pembelajaran dalam gerak dasar lompat jauh pada pembelajaran atletik. Dimana kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh sehingga peneliti mencoba meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan lompat melewati kardus.

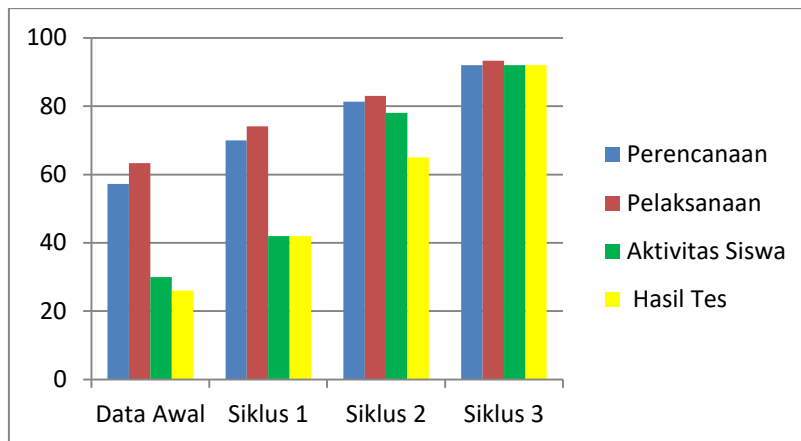
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengolahan Data Hasil Belajar Siswa

Hasil dari pengolahan data pada penelitian tindakan kelas mengenai gerak dasar lompat jauh diketahui bahwa pada pelaksanaan siklus III, hasil belajar pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat melewati kardus mengalami peningkatan. Sanjaya (2006, hlm. 23) menyatakan bahwa sebagai guru memiliki fungsi merencanakan yang merupakan fungsi yang sangat penting bagi seorang

manajer dengan menentukan topik yang akan dipelajari, serta mengalokasikan waktu dan menentukan sumber-sumber yang diperlukan. Dalam hal ini untuk pembelajaran gerak dasar lompat jauh mengalami kesulitan. Meskipun pembelajaran dilakukan dalam rentang waktu yang cukup lama sehingga menghambat pembelajaran lainnya yang seharusnya dilakukan berdasarkan hasil pembahasan data hasil belajar siswa, maka dapat dibahas data hasil belajar siswa setelah melaksanakan siklus I, II, dan III. Menurut Ramdahn (dalam Sudjana, 2008, hlm. 22) mengemukakan bahwa "hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah menerima pengalaman-pengalaman belajarnya." Hasil belajar merupakan salah satu unsur yang sangat penting dari setiap proses pembelajaran yang sudah dicapai.

Adapun pembahasan dari data hasil belajar siswa dari setiap siklusnya. Untuk siklus I jumlah tuntas sebanyak sembilan siswa (42%) dan yang belum memenuhi kriteria pencapaian maksimal sebanyak dua belas siswa (57%), pada siklus II meningkat dalam pembelajaran hasil belajar gerak dasar lompat jauh melalui permainan lompat melewati kardus dengan jumlah siswa yang tuntas lima belas (65%) dan yang belum tuntas menjadi delapan (35%), walaupun sudah ada peningkatan pada siklus II akan tetapi masih belum mencapai target yang diharapkan oleh peneliti maka diadakannya siklus III guna pencapaian pembelajaran yang diharapkan sehingga dalam siklus III ini terdapat dua puluh satu siswa (92%) dinyatakan tuntas dan dua siswa (8,7%) belum tuntas. Dengan perolehan data tersebut maka penelitian dihentikan dan merasa cukup, karena hasil yang diharapkan sudah memenuhi target yang telah ditentukan. Maka dalam penelitian pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan lompat melewati kardus, yang diharapkan dapat mengatasi dan menjadi solusi dalam permasalahan yang dihadapi oleh peneliti. Dan teori tersebut terbukti bahwa melalui permainan pembelajaran lebih efektif dan lebih membantu mengatasi permasalahan dalam aspek gerak dasar tidak hanya dalam aspek psikomotor melainkan juga pada aspek kognitif yang dimana siswa maupun guru lebih kreatif dan aspek afektif.



Dengan demikian berdasarkan data diatas bahwa dengan menggunakan permainan lompat melewati kardus pada siswa kelas V SDN Margamukti, dapat membuahkan hasil yang baik sehingga penelitian ini dihentikan pada siklus III. Maka dengan demikian hipotesis tindakan diterima yang diperkuat oleh Sukintaka (2004, hlm. 54) bahwa penerapan strategi pembelajaran sebaiknya modifikasi maupun metode pembelajaran sangatlah penting, dengan mengingkatnya keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran olahraga di sekolah Adapun penguatan lainnya bahwa tes merupakan alat ukur untuk memperoleh infoemasi yang didapat berupa butir nilai atau pertanyaan-pertanyaan tertentu Susilawati (2013, hlm. 10).

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Permainan Melewati Kardus Pada Siswa Kelas V SDN Margamukti Kec. Cimalaka Kab. Sumedang merupakan modifikasi alat, media dan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Maka penulis mengambil kesimpulan. Bahwa pelaksanaan pembelajaran yang sudah dimaksimalkan dengan mengacu kepada aspek perencanaan yang disusun dengan sangat baik dan rinci serta mempermudah seorang guru dalam melaksanakan pembelajarannya itu sendiri adapun beberapa aspek yang menjadi penilaian diantaranya aspek psikomotor, kognitif, dan aspek afektif yang sudah terbagi dalam kegiatan aktivitas siswa dan hasil belajar siswa yang sejauh ini dengan adanya perubahan atau kreativitas yang diterapkan maka dapat dikatakan semuanya sudah mencapai harapan yang sudah ditargetkan. Pada perencanaan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh, dimana peneliti berdiskusi dengan guru PJOK untuk



mempersiapkan segalanya yang dimulai dari perencanaan pada saat pembelajaran serta pelaksanaan pembelajaran permainan lompat melewati kardus yang akan membantu keberlangsungannya suatu pembelajaran dan pengambilan nilai akhir atau hasil dari pembelajaran siswa yang telah dilaksanakan. Dilihat dari proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan lompat melewati kardus pada siswa kelas V SDN Margamukti memperlihatkan adanya peningkatan dari setiap siklusnya yakni pada data awal terdapat 6 siswa (26%) yang dinyatakan tuntas dalam materi gerak dasar lompat jauh ini setelah mendapatkan perlakuan atau tindakan terlihat adanya peningkatan siklus I terdapat 9 siswa (42%) yang dinyatakan tuntas akan materi gerak dasar lompat jauh ini serta terlihat pada siklus II 15 siswa (65%) yang telah mencapai tuntas, dan pada siklus III diperoleh 21 siswa (92%) mencapai ketuntasan dimana dari setiap siklusnya diadakanya refleksi dan analisis terhadap setiap siklus untuk mencapai hasil yang sudah ditargetkan yakni 90%. Jadi, langkah baiknya pada saat melakukan pembelajaran atau penelitian segala macam hal yang akan digunakan dalam proses pelaksanaannya itu disiapkan dengan baik, dan jangan sampai terlupakan. Dimulai dari membuat suatu perencanaan pembelajaran yang harus bisa menyesuaikan dengan aspek apa saja yang akan dipakai yang nanti akan menjadi patokan untuk membuat perencanaan, kemudian pada saat pelaksanaan harus bisa menyesuaikan dengan apa yang sudah direncanakan jangan sampai keluar dari yang sudah direncanakan. Maka akan terlihat perubahannya pada aspek wajib yang ada dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan minimal akan tercapai oleh siswa itu sendiri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ajizah, N., Suherman, A., & others. (2017). Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari Spprint Pada Siswa Kelas V Sdn Sukajadi Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. *Sportive*, 1(1), 35–44.
- Apriliawati, A., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2017). Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Media Sederhana. *Sportive*, 2(1), 111–120.
- Gilang Ramadhan, Entan Saptani, T. S. (2017). Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan. *S P O R T I V E*, 2(1), 61.
- Hanifah
- Lengkana, S. A. (2017). *Belajat dan Berlatih Atletik*. Bandung; CGR Printing

- Muhtar, T. (2012). *Atletik*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Sanjaya, W. (2017). *Paradigma Baru Mengajar*. Kencana.
- Saputra, M. (n.d.). Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*.
- Suherman, A. (2014). Implementasi Kurikulum Baru Tahun 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani (Studi Deskriptif Kualitatif pada SDN Cilengkrang). *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 71–76.
- Susilawati, D. (2016). *Inovasi Pendekatan Pembelajaran Permainan Olahraga*. Bandung. UPI Kampus Sumedang.
- Susilawati, D. (2013). Hand Out Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani. Sumedang: UPI Sumedang.
- Sanjaya. (2005). *Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PRENADA MEDIA.
- Sukintaka, (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung. Nuansa
- Sudjana, N. (2009). *Penelitian Proses Hasil Belajar Mangajar*. Bandung; PT. Remaja Rosdakarya.