

# **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS 5 SEKOLAH DASAR**

**Koko Prasetyo**

Program Studi PGSD, FKIP, Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

Kokoprasetyo\_15@yahoo.co.id

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015/2016. Jenis penelitian yang dipakai adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari; tes dan observasi. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015 /2016.

**Kata kunci :** hasil belajar, Lompat Jauh, Pendekatan Bermain.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinaan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain.

Berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Dasar tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan.

Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya.

Berdasarkan uraian pendekatan pembelajaran bermain yang telah diungkapkan di atas menggambarkan bahwa, pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Namun pencapaian hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran saja, masih ada faktor lain seperti kemampuan kondisi fisik siswa, motivasi, sarana dan prasarana dan lain-lain.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 masih terdapat ada kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadaan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dan perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Bermain**

Bermain sangat disukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan "bermain adalah kegiatan yang menyenangkan". Sedangkan Aip Syarifudin (2004: 17) mengartikan "bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pengembangan mempunyai dampak yang positif

pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Siswa dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi siswa merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan lain-lain. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya atletik adalah nuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya yang membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 698) bahwa "bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang". Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 4) yaitu "bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya".

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang.

Anak yang bermain akan melakukan aktifitas bermain dengan sukarela dan akan melakukan aktifitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi memperoleh kesenangan dari aktifitas tersebut. Menurut Sukintaka (1992: 7) "bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya".

### **Pengertian Pendekatan Bermain**

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000: 35) berpendapat, "strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*developmentally Appropriate Pactice*) dan body scalling (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)".

Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motifasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 35-36) menyatakan, manakala guru menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

- 1) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.
- 2) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlatih mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.
- 3) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

### **Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spritual, dan sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memberlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Secara ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani mendapat dukungan dari berbagai dukungan ilmu, dimana dari pandangan-pandangan dari setiap disiplin tersebut dapat dijadikan sebagai landasan bagi berlangsungnya program penjas di sekolah-sekolah. Di sini peneliti akan menguraikan landasan ilmiah yaitu dari sudut pandang psikologis, sudut pandang biologis, dan yang terakhir sudut pandang sosiologis.

Sosiologi berkepentingan dengan upaya mempelajari manusia dan aktivitasnya dalam kaitannya dengan atau interaksi antar satu manusia dengan manusia lainnya. Seorang guru penjas sesungguhnya seorang sosiologis yang perlu mengetahui prinsip-prinsip sosiologi agar mampu memanfaatkan proses pembelajarannya untuk menanamkan nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui penjas.

### **Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran merupakan upaya sistematis untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar, maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis belajar dan hasil belajar tersebut. Kegiatan belajar merupakan masalah yang sangat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Pada tahap baru mengenal substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut pembelajaran kognitif, afektif, maupun psikomotor bagi siswa materi pembelajaran itu menjadi sesuatu yang pada mulanya. Namun setelah guru berusaha untuk memusatkannya dan menangkap perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran, maka sesuatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Oleh karena itu, guru harus mengupayakan

semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran di dalam maupun di luar kelas.

Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

Belajar suatu ketrampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. Gino dkk (1998: 51) bahwa “perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

## **Lompat Jauh**

### **Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-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: 90) “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”.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Aip Syarifuddin, (1992: 93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jes Jerver (2005: 34) bahwa “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*”. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter.

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jes Jerver (2005: 26) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang  $45^\circ$  dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan.

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (T.B./*center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara.

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien.

Berbagai penelitian tentang pendekatan bermain dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan Dyanggih Sri Aryono (2009), dalam penelitian Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari 100m Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sumber IV Tahun Pelajaran 2009/2010. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa untuk setiap siklusnya, pada siklus I sebesar 57,42 % untuk siklus II sebesar 68,57 %. Peningkatan yang terjadi dari siklus I menuju siklus II sebesar 11,33 % dengan kategori peningkatan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Erna Kusumandari (2011), dalam penelitian yang berjudul Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas XISMA Negeri Polokarto Tahun Pelajaran 2011/2012. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan motivasi belajar siswa pada pra siklus sebesar 48,78 %, siklus I sebesar 75,76 %, dan siklus II sebesar 92,12 %.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dipakai adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain.

Penelitian Tindakan Kelas ini mengambil tempat di Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 Sukoharjo. Waktu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan 2 bulan, yaitu bulan Maret sampai dengan April 2016. Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1

tahun pelajaran 2015 / 2016, yang berjumlah 25 siswa. Dengan rincian siswa putra: 12 anak dan siswa putri: 13 anak.

### Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari; tes dan observasi. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	Test praktek	Tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	Praktek dan unjuk kerja praktek	Pedoman Penilaian

### Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok : dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat jauh gaya jongkok. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya jongkok : dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5. Komparasi Hasil Kondisi Awal dan Siklus 1

Aspek yang diukur	Tahap Awal		Siklus I		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	

Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	9	36%	15	60 %	Diukur saat guru memberikan materi lompat jauh gaya jongkok
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.	7	28%	16	64 %	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kelima ini adalah sebagai berikut:

- 1) Keberhasilan guru/siswa:
  - a) Dari hasil tes pada siklus I menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I.
  - b) Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I.
- 2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:
  - a) Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.
  - b) Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu anak masih sangat berperan terhadap semangat siswa.
- 3) Rencana Perbaikan
 

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

  - a) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya.
  - b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

Tabel 6. Komparasi Hasil Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Aspek yang diukur	Pra Siklus		Siklus 1		Siklus 2		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	9	36%	15	60 %	21	84%	Diukur saat guru memberikan materi lompat jauh



							gaya jongkok.
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.	7	28%	16	64 %	25	100%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar pengamatan penelitian

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus kedua adalah sebagai berikut:

- 1) Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II.
- 2) Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II.
- 3) Pendekatan bermain memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan lompat jauh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ), dapat disimpulkan Penerapan pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015/2016. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Penjas Dikdasmen.
- Aip Syarifuddin. 1994. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- H.J. Gino dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2001. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Iskandar. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada(GP) Press.
- Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.

Penerapan pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar (Koko Prasetyo)

- Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I*. Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- M. Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H. 2008. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Buku Pegangan Guru Penjas di Sekolah Dasar. Universitas Sebalas Maret.
- Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Soegito. 1992. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharno, Sukardi, Chodijah dan Suwalni. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. UNS Press.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- . 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- Wina Sanjaya. 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.