

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR MATERI GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI MODIFIKASI ALAT BAN SEPEDA DAN KARDUS PADA SISWA KELAS V DI SDN XVI MARGAHAYU BEKASI

Hasan Basri

Universitas Islam “45” Bekasi, Jl. Cut Meutia No.83 Bekasi 17113, E-mail: hasanbasri_1984@yahoo.com

Abstrak: Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda Dan Kardus Pada Siswa Kelas V Di SDN XVI Margahayu Bekasi. Skripsi. Penjaskesrek, Universitas Islam “45” Bekasi. Tujuan penelitian yaitu “untuk mengetahui hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi alat ban sepeda dan kardus”. Permasalahan penelitian adalah “untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi alat ban sepeda dan kardus?”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas SDN XVI Margahayu Bekasi dengan total seluruh sampel berjumlah 36 siswa dari kelas 5 tahun ajaran 2017/2018. Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian tindak kelas (PTK), dengan langkah-langkah penelitian sebagai berikut : (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap pengamatan, (4) tahap refleksi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Instrumen ini di buat oleh peneliti sendiri sesuai dengan referensi dan pengamatan Berdasarkan data yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar siswa kelas V di SDN XVI Margahayu Bekasi dari pra siklus ke siklus I dan siklus II. Nilai rata-rata pada pra siklus adalah 68. Siswa yang tuntas sebanyak 3 siswa, atau sebanyak 33 siswa belum tuntas. Nilai rata-rata siswa pada siklus I adalah 73,6. Siswa yang tuntas sebanyak 15 siswa dan sebanyak 21 siswa yang belum tuntas. Nilai rata-rata pada siklus II adalah 78,5. Siswa yang tuntas sebanyak 32 siswa, dan sebanyak 4 siswa yang belum tuntas.

Kata-kata kunci: Hasil Pembelajaran, modifikasi alat ban sepeda dan kardus.

PENDAHULUAN

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahas Yunani yaitu Athlon atau athlum yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan" (Eddy Purnomo 2007:1). Nomor-nomor atletik yang sering dilombakan sebagai berikut: (a) Nomor jalan dan lari, (b) Nomor lompat (c) Nomor lempar.

Banyaknya jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Untuk nomor lompat terdiri dari: 1). Lompat tinggi 2). Lompat jauh 3) Lompat jangkit 4) Lompat tinggi galah (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992:73).

Untuk siswa sekolah dasar materi atletik berbeda dengan mereka yang sudah dewasa, perbedaan itu ditinjau dari tingkat kemampuan atas dasar kelas yang digolongkan dalam 3 tingkatan, yaitu kelas I-II, kelas III-IV, dan kelas V-VI. Pada saat ini atletik di sekolah dasar lebih dipersempit pada kids atletik saja. Tetapi untuk mempermudah pembelajaran maka tetap ada sekolah yang memberikan materi lompat jauh. Hal ini dikaitkan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak kelas III-IV dasar-dasar gerakan lompat sangat penting untuk diajarkan, gerakannya sesuai dengan anak yang energik walaupun postur tubuh belum bagus, namun otot mulai tumbuh dengan

cepat. Sehingga berbagai gerakan lompat yang disiapkan dengan baik sangat membantu merangsang pertumbuhan otot, khususnya pertumbuhan otot tungkai.

Menurut Eddy Purnomo (2007:83) Lompat jauh adalah nomor sedarhana dan paling sedarhana di bandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Lompat jauh adalah cabang dari atletik dan sebagai bagian dari mata rantai pendidikan jasmani yang berarti merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan, tapi bila dikelompokkan maka lompat jauh termasuk dalam cabang olahraga yang bercirikan perlombaan (<http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02>). Sedangkan menurut 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 dengan jalan melakukan toakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".

Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya (Engkos Kosasih 1985:67). Perhatian yang khusus pada hal-hal teknis ternyata memberikan keuntungan bagi atlet saat perlombaan (Mark Guthrie 1997:150). Agar mencapai yang maksimal khususnya lompat jauh ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut antara lain: a) Panjang Tungkai, b) Daya ledak otot tungkai c) Kecepatan lari saat

ambil awalan d) Tolakan/take off e). Sikap badan di udara f) Mendarat.

Selain faktor-faktor tersebut di atas Aip Syarifuddin (1992:90) menyatakan bahwa untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (atlet) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh, serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

Pada nomor lompat khususnya nomor lompat jauh ada bermacam-macam gaya. Menurut Eddy Purnomo (2007:85) ada bermacam-macam gaya dalam lompat jauh yaitu: (1) Gaya Jongkok (Sail style), (2) Gaya Menggantong (hang style), (3) Gaya berjalan di udara (walking in the air)

Pada nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor tehnik, ada beberapa hal-hal penting yang harus diperhatikan yaitu (1) Awalan/approach run, (2) Tolakan/take off, (3) sikap badan di udara/action in the air, dan (4) sikap mendarat/landing (Aip Syarifuddin, 1992:90).

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut J.M Ballesteros, (1979: 54) mengemukakan bahwa, "lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki

tolak. Hasil dari kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat grafitasi". hal senada disampaikan oleh Djumidar, (2007: 12.40) menjelaskan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi".

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, baru lepas tapak, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

Dalam pelaksanaannya gerakan lompat jauh terdapat beberapa gaya, hal ini seperti dijelaskan oleh Arma Abdoellah (1981: 67) menyatakan bahwa: "pada nomor lompat jauh kita kenal 3 macam gaya; yaitu: a. gaya jongkok, b. gaya schenepper dan c. gaya jalan". Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terletak pada saat melayang di udara saja".

Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dewasa ini pada awal

abad ke 20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau sail style yang murni dan berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih sering digunakan oleh para pelompat sampai sekarang.

Kecepatan horisontal adalah salah satu parameter yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan.

Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan dalam hal yang sama, akan tetapi olahraga dan pendidikan jasmani memiliki perbedaan yang signifikan. Olahraga selalu berkaitan dengan perlombaan dan pertandingan, sedangkan pendidikan jasmani lebih menekankan pada pembentukan karakter peserta didik melalui olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah ada beberapa cabang olahraga, antara lain atletik, senam, permainan, aktivitas pengembangan dan aktivitas ritmik. Diantara cabang-cabang olahraga tersebut atletik adalah salah satu yang diajarkan pada sekolah yaitu lompat jauh. Lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Selain kemampuan jauhnya lompatan dalam lompat jauh perlu diperhatikan juga tentang teknik dan gaya dalam lompat jauh.

Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang terpenting dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya yang paling menentukan adalah kemampuan guru dalam mengelola kelas menggunakan alat atau media dan memilih strategi atau metode pembelajaran. Berdasarkan rencana yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dan kemampuan profesional guru, maka besar kemungkinan akan terwujud situasi belajar atau sistem lingkungan ditentukan oleh faktor yang berkaitan dengan fasilitas yang dapat disediakan oleh sekolah, jumlah murid dalam kelas dan ukuran ruang kelas. Karena itu dalam pengelolaan kelas hendaknya guru mengenal fasilitas dan keadaan kelas.

Modifikasi dalam dunia pendidikan menjadi pemenuhan dalam memecahkan masalah yang sering guru jumpai dalam penyampaian materi pembelajaran, modifikasi dalam sarana dan prasarana yang akan digunakan, peraturan yang akan digunakan, dan lain-lain. Seperti yang dikutip Gustiana dalam Abdullah (2016:24) dengan pesatnya inovasi pendidikan dewasa ini, sangat

memungkinkan praktisi pendidikan, khususnya penjasorkes untuk melakukan modifikasi. Modifikasi dalam penjasorkes adalah salah satu usaha guru penjasorkes agar didalam pembelajaran terdapat perubahan terhadap kemampuan dan mendorong perubahan tersebut pada peserta didik. Modifikasi dalam pembelajaran penjasorkes merupakan usaha untuk mengubah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik agar lebih menarik dan meningkatkan gerak siswa agar lebih efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini guru sangat berperan penting dalam melakukan perubahan.

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2001: 1), modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (Developmentally Appropriate Practice), yaitu memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Sementara lebih lanjut disebutkan bahwa aspek analisa modifikasi sendiri tidak lepas dari pengetahuan guru tentang:

Modifikasi dalam olahraga dapat dilakukan terhadap faktor faktor berikut : (1) ukuran lapangan. Ukuran lapangan permainandan panjangnya waktu permainan harus disesuaikan dengan keadaan fisik anak-anak; (2) Peralatan. Peralatan yang digunakan harus dalam batas-batas penguasaan anak-anak, ukuran

dan komposisi bola harus mudah dan familiar untuk dimainkan, ketinggian sasaran di

modifikasi dengan cara menurunkannya; (3) Panjangnya waktu permainan. Konsentrasi dan faktor kesenangan pada anak-anak biasanya relatif pendek, agar anak-anak dapat berkonsentrasi penuh waktu permainan harus diperpendek; (4) Peraturan pertandingan. Modifikasi terhadap peraturan pertandingan dapat mengembnagkan keterampilan dan menimbulkan rasa senang.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi adalah kegiatan melakukan perubahan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan. Guru menyadari bahwa tujuan modifikasi ini untuk mengatasi masalah yang ada, jangan sampai menjadi bumerang yang dapat membuat masalah baru atau memperburuk masalah yang telah ada. Jadi, guru harus memikirkan dan mempertimbangkan modifikasi yang dibuatnya agar sesuai dengan tujuan yang ada dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan hal tersebut peneliti telah melakukan observasi di SDN XVI Margahayu Bekasi pada peserta didik kelas V, yang memiliki jumlah peserta didik 38. Pada usia tersebut anak masih bergantung pada rupa benda namun dia telah mampu mempelajari kaidah mengenai konservasi dan dapat menggunakan logika sederhana dalam memecahkan berbagai permasalahan yang selalu muncul setiap kali ia berhadapan dengan benda nyata.

Dalam pembelajaran penjaskes di sekolah tersebut banyak ditemukan kekurangan antara lain peserta didik kurang

aktif dalam belajar, rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang teknik-teknik lompat jauh dan ditemukannya sarana dan prasarana olahraga yang tidak lengkap terutama tidak adanya bak pasir lompat jauh.

Sehubungan dengan hal ini maka penulis terdorong untuk meneliti “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda Dan Kardus Pada Siswa Kelas V di SDN XVI Margahayu Bekasi”.

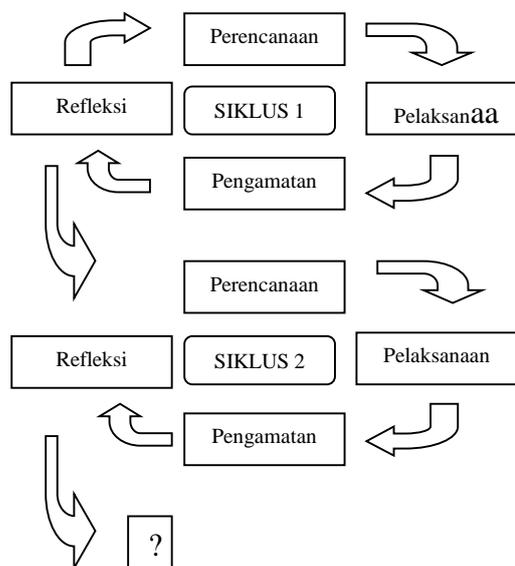
METODE

Penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan didalam pembelajaran tentunya pembelajaran penjas dengan bantuan orang lain dalam tim atau sebagai bagian dari suatu “komunitas praktek” untuk memperbaiki cara mereka mengatasi masalah dan memecahkan masalah. Penelitian tindakan melibatkan proses aktif berpartisipasi dalam situasi perubahan organisasi selama melakukan penelitian. Penelitian tindakan juga dapat dilakukan oleh organisasi yang lebih besar atau lembaga, dibantu atau dipandu oleh peneliti profesional, dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran dan pengetahuan tentang penjasorkes dimana mereka berlatih.

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat esperiment yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh gaya mengajar dengan kemampuan gerak terhadap hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui

modifikasi alat ban sepeda dan kardus pada siswa kelas v di SDN XVI Margahayu Bekasi.

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikut ini:



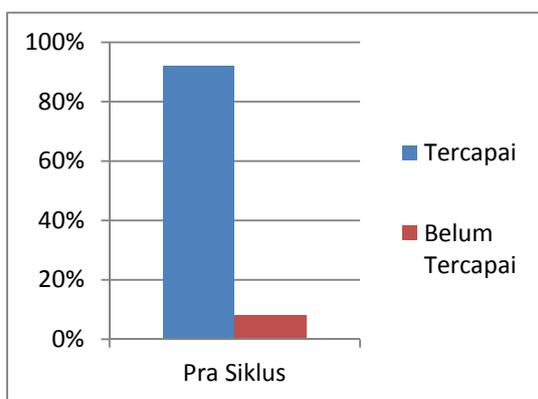
Gambar 1 desain penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Jalan R.A Kartini Kelurahan Margahayu, Bekasi . Alasan kenapa dipilihnya Kelurahan Margahayu sebagai lokasi penelitian karena lokasinya strategis, selain itu Kepala Sekolah SDN XVI Margahayu Bekasi menyarankan semua kegiatan penelitian dilaksanakan di dalam sekolah.

- f. Prosentase siswa yang belum tuntas = $33/36 = 0,97 \times 100\% = 92\%$

Dengan melihat hasil tes uji coba kemampuan materi gerak dasar lompat jauh pada data diatas, nilai rata-rata kelas secara klasikal belum ada ketuntasan belajar dan 92% siswa belum mencapai perolehan nilai siswa yang signifikan atau belum mencapai KKM sesuai dengan tujuan penelitian. tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Histogram Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Pra Siklus



2. Pengolahan Data Hasil Siklus I

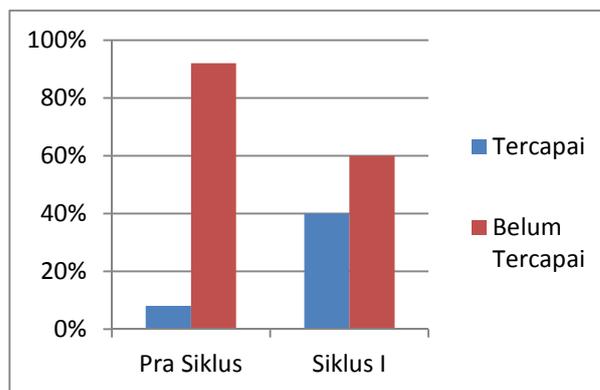
- Nilai tertinggi dan nilai terendah sebelum diberikan tindakan masing-masing adalah 83,75 dan 68.
- Skor rata-rata tes uji coba kemampuan passing bawah pada prasiklus yaitu 73,6
- Terdapat 15 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil

mencapai nilai diatas KKM sebesar 75

- Terdapat 21 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM
- Prosentase siswa yang tuntas = $15/36 = 0,40 \times 100\% = 40\%$
- Prosentase siswa yang belum tuntas = $21/36 = 0,60 \times 100\% = 60\%$

Dengan melihat hasil tes uji coba kemampuan gerak dasar lompat jauh pada data diatas, nilai rata-rata kelas secara klasikal belum ada ketuntasan belajar dan 60% siswa belum mencapai perolehan nilai siswa yang signifikan atau belum mencapai KKM sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut ini adalah perbandingan data prasiklus dan siklus I

Tabel 2. Histogram Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat JauhPra Siklus dan Siklus I



3. Pengolahan Data Hasil Siklus II (Data Akhir)

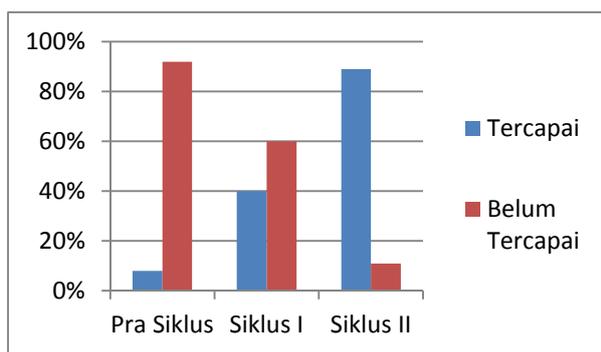
- Nilai tertinggi dan nilai terendah sebelum diberikan tindakan masing-masing adalah 89,75 dan 70 dengan range
- Skor rata-rata tes uji coba kemampuan gerak dsar lompat jauh

pada siklus II melalui modifikasi ban sepeda dan kardus yaitu 78,5

- c. Terdapat 32 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75
- d. Terdapat 4 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM
- e. Prosentase siswa yang tuntas = $32/36 = 0,89 \times 100\% = 89\%$
- f. Prosentase siswa yang belum tuntas = $4/36 = 0,11 \times 100\% = 11\%$

Berdasarkan hasil tes uji coba kemampuan gerak dasar lompat jauh pada data siklus 2, nilai rata-rata kelas secara klasikal sudah ada ketuntasan belajar, 89% siswa mencapai perolehan nilai siswa yang signifikan atau mencapai KKM sesuai dengan tujuan penelitian . Berikut ini adalah diagram perbandingan pada setiap siklusnya

Tabel 3. Histogram Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II



SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi lata ban

sepeda dan kardus pada siswa kelas V di SDN XVI Margahayu Bekasi. Adapun hasil belajar yang dicapai siswa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami peningkatan presentase dari 8% menjadi 89%.

Berikut adalah peningkatan hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi alat ban sepeda dan kardus dilihat dari segi kognitif, afektif dan psikomotor yaitu:

1. Kognitif : siswa terlihat lebih aktif bertanya jawab dan lebih berani untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan
2. Afektif : pada saat pembelejaraan siswa lebih fokus, tertib dan disiplin.
3. Psikomotor: gerak dasar siswa pada saat melakukan teknik lompat jauh mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

DAFTAR RUJUKAN

Abdoelah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya

Bahagia, Yoyo., dan Sufyar Mujianto. 2010. *Fasilitas Dan Perlengkapan Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Bahagia, Yoyo. 2000. Modul 2 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung : FPOK UPI. Online : [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jurusan Pendidikan Olahraga/194903161972111 - Yoyo Bahagia/Modul Fasilitas & PP \(Modul\)/M-4.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jurusan Pendidikan Olahraga/194903161972111-Yoyo Bahagia/Modul Fasilitas & PP (Modul)/M-4.pdf) . (8 februari 2011)

Ballesteros, JM. (1979). *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PB PASI

- Engkos, Kosasih. (1987). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Penerbit Erlangga, Jakarta
- Edy Purnomo. 2007. Pedoman Mengajar Daser-Dasar Atletik. Yogyakarta. FikUNY
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta. Alfabedia
- Cahyo, Agus N. (2013). *Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar Teraktual dan Terpopuler*. Jogjakarta: DIVa Press
- Djumidar. (2001.) Dasar-Dasar Atletik, Jakarta : Depdiknas
- Guthrie, Helen dan Picciano Mary Frances. 1995. Human Nutrition. Missouri : Mosby-Year Book
- Hendrayana, Yudy. 2013. *Bermain Atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kadir, Adul. & Fauzi, Ahmad. (2012). *Dasar-Dasar Pendidikan*. Jakarta: KENCANA
- Muller Harald & Riztsdolf, Wolfgang. 2000. *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level-i*. Jakarta: Staf Sekertaiat I.A.A.F
- Rahmani, Mikanda.2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Samsudin. 2012 . *Asas Dan Filsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
- Siregar Eveline & Nara, Hartini.2010.*Teori Belajar Mengajar*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Syarifudin, Tatang dan Kurniasih. 2008. *Filsafat dan Pendidikan*. Bandung: Percikan Ilmu.
- Wiarto, Giri. 2015. *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas