

**MENINGKATKAN HASIL LOMPATAN MELALUI PERMAINAN
MELOMPATI KARDUS PADA SISWA KELAS V SDN
TEGALKALONG KABUPATEN SUMEDANG**

**Ika Roswati
NIP. 1940 122 1984 1020 01**

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil observasi di lapangan, bahwa rendahnya hasil tes praktek teknik dasar lompat jauh gaya jongkok di kelas V SDN Tegalkalong Kabupaten Sumedang. Diketahui dari 25 orang siswa, hanya 9 orang siswa (35%) yang dikategorikan tuntas dan sebanyak 16 orang siswa (65%) belum tuntas. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran kurang menarik karena tidak dikemas dalam bentuk permainan yang mengakibatkan siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran tersebut. Salah satu cara yang dianggap tepat adalah dengan menerapkan permainan melompati kardus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar melompat jauh dengan menggunakan permainan melompati kardus.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Prosedur pelaksanaannya mengacu pada model Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari 4 langkah pada setiap siklusnya, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini tuntas dalam dua siklus. Instrumen yang digunakan yaitu hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Hasil siklus I sebanyak 12 siswa (46%) yang belum tuntas dan sebanyak 14 siswa (54%) yang belum tuntas. Siklus II sebanyak 20 siswa (76%) yang tuntas, dan 6 siswa (24%) yang belum tuntas. Sedangkan pada siklus III sebanyak 24 siswa (92%) yang tuntas dan sebanyak 2 siswa (8%) yang belum tuntas.

Dengan demikian dengan penerapan permainan melompati kardus dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Kata kunci: Permainan melompati kardus, lompat jauh gaya jongkok

A. Pendahuluan

Sesungguhnya masa anak-anak merupakan fase paling subur, paling panjang, bagi seorang pendidik untuk menanamkan norma-norma yang mapan dan arahan yang bersih ke dalam jiwa

sepak terjang anak didiknya. Berbagai kesempatan lebar untuk sang murabbi dan semua potensi tersedia secara berlimpah dengan fase ini dengan adanya fitrah yang bersih masa kanak-kanak yang lugu, kepolosan yang begitu jernih, kepolosan

dan kelenturan jasmaninya, kalbu yang belum tercemari, dan jiwa yang masih terkontaminasi.

Apabila masa ini dapat dimanfaatkan oleh seorang murabbi secara maksimal dengan sebaik-baiknya, tentu harapan yang besar untuk berhasil akan mudah diraih pada masa mendatang, sehingga kelak sang anak akan tumbuh menjadi seorang manusia yang tahan dalam menghadapi berbagai tantangan, beriman, kuat, kokoh, lagi tegar.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bahan ajar yang sangat baik untuk merangsang dan perkembangan seorang anak, karena pendidikan jasmani erat kaitannya dengan gerak manusia. Wujud dari pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani di SD yang berpangkal pada gerak siswa, yang biasa menampakkan dirinya dalam bentuk-bentuk aktivitas jasmaninya.

Dengan demikian dapatlah dikemukakan bahwa guru penjas bukanlah mengajar pengembangan kemampuan jasmani, atletik, senam, permainan sederhana, akan tetapi mendidik siswa SD melalui bentuk-bentuk gerakan atletik, senam, permainan dan sebagainya. (Syarifudin, 1993:7).

Bergerak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi seorang anak atau siswa, bahkan sebagian waktunya banyak dihabiskan untuk bermain atau bergerak. Misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Bentuk-bentuk gerakan yang dilakukan oleh siswa tersebut merupakan salah satu jalan yang sangat penting dimana ia bisa membentuk kesan terhadap dirinya dan lingkungan disekitarnya. Oleh karena itu, apabila bentuk-bentuk gerakan yang dimiliki oleh siswa tersebut bisa dimanfaatkan dengan baik dan benar khususnya dalam proses mengajar pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran atletik, akan mendatangkan manfaat yang baik bagi pendidikan SD.

Salah satu nomor dalam atletik adalah lompat jauh. *Long jump* atau lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara, yang dilakukan secara cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Berbagai gaya lompat jauh yang biasa dipergunakan adalah sebagai berikut:

1. Gaya Jongkok (*Tuck*)
2. Gaya Menggantung (*Hang Style*)

3. Gaya Jalan di udara (*Walking on the air*)

Unsur-unsur dasar bagi suatu prestasi pada lompat jauh dan pembangunannya menurut Bernhard (Syarifudin, 1993: 45) adalah sebagai berikut.

1. Faktor-faktor kondisi terutama kecepatan, tenaga lompat, dan tujuan diarahkan kepada keterampilan.
2. Faktor-faktor teknik ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Akan tetapi pada kenyataannya pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh masih banyak menemui kendala dalam pelaksanaannya khususnya di Sekolah Dasar. Penyebab yang terjadi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pembekalan pemahaman tentang materi lompat jauh kepada siswa.
2. Materi pembelajaran lompat jauh kurang diminati oleh siswa, karena guru tidak bisa mengarahkan dalam sebuah permainan yang membuat siswa jadi jenuh dan membosankan.
3. Guru kurang memberikan bimbingan yang terarah tentang materi lompat jauh.

Sarana adalah merupakan faktor pendukung untuk menunjang tercapainya suatu tujuan dalam proses pembelajaran secara maksimal. Jika di dalam proses pembelajaran temukannya sarana yang

kurang memadai dalam segi sarana olahraga, khususnya salah satu pembelajaran atletik yaitu lompat jauh, oleh karena itu sangat sulit bagi guru pendidikan jasmani untuk menyampaikan siswa dalam menguasai gerak dasar lompat jauh. Anak juga merasa bosan atau jenuh dalam sistem pembelajaran yang hanya dilakukan pada bak yang berisi pasir akan tetapi kurang diterapkan dalam segi modifikasi gerak dasar lompat jauh yang bisa merangsang anak dan bisa membangkitkan rasa senang pada diri individu siswa tersebut.

Untuk menciptakan kesenangan dan kegembiraan bagi anak, guru harus bisa menciptakan permainan yang menarik untuk dilakukan. Menurut Saputra (2001: 6) "Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi anak." Bermain bagi anak merupakan kebutuhan, 'yang merupakan karakteristik anak sekolah dasar.

Salah satu alternatif untuk memecahkan masalah di atas adalah peneliti menerapkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan melompati kardus yang berjenjang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan awalan, tolakan, dan pendaratan pada

gerak dasar dalam olah raga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Kajian Pustaka

Karakter biasa timbul dari diri masing-masing individu yang didalamnya terdapat budi pengerti ahklak mulia, moral, dan bahkan dengan kecerdasan. Hal itu dapat berkembang sesuai dengan waktu hidup seseorang dalam ruang lingkup masyarakat, lingkungan, bangsa dan Negara. Pendapat ini selaras dengan Maksudin (2013, hlm. 3) “Karakter adalah jati diri (daya qulbu) yang merupakan saripati kualitas batiniah/rohaniah manusia yang penampakannya berupa budi pekerti (sikap dan perbuatan lahirnya)”.

Selain pendapat di atas, ada pendapat lain yang menyakatan tentang karakter Suryanto (dalam Maksudin 2013, hlm. 3) “cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas setiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa, dan Negara”.

Jadi karakter individu bisa timbul dari cara berpikir dan perilaku yang menjadi ciri khas tersendiri dari individu didalamnya terdiri dari budi pekerti, dan kualitas batiniah/rohaniah individu.

Pendidikan karakter berpatok pada jujur, cerdas, punya cita-cita dan olahraga saja. Meski demikian, pendidikan karakter diperluas dengan budi pekerti luhur, kerja keras, dan siplin. Hal tersebut bukan hanya dipengaruhi orangtua dan lingkungan masyarakat saja, melainkan juga guru untuk mengembangkan karakter peserta didik, selain itu peserta didik menurut Kusmaedi (2009, hlm. 5) “sinonim dari peserta belajar, siswa, murid, atau warga belajar (*children*).”

Karakteristik anak sekolah dasar biasa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi diri anak tersebut, hal ini bisa dilihat dari perilaku yang mengalami perbedaan individualnya maupun perbedaan dalam kelompok dan bisa menjadi ciri khas yang dimiliki oleh setiap individu.

Menurut Evie (2010) [Online] <http://evie4210.blogspot.com/>

karakteristik anak sekolah dasar adalah Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individualnya dalam banyak segi dan bidang di antaranya, perbedaan dalam intelegensi kemampuan dalam kognitif dan bahasa perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Selain itu menurut Evie (2010) [Online] <http://evie4210.blogspot.com/> beberapa karakteristik yang dimiliki oleh anak sekolah dasar diantaranya “Senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, senang merasakan/ melakukan sesuatu secara langsung, anak cengeng, anak sulit memahami isi pembicaraan orang lain, senang diperhatikan, senang meniru.”

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian

Prosedur Penelitian

- a. Tahapan Perencanaan Tindakan, disusun berdasarkan masalah yang hendak dipecahkan.
- b. Tahapan Pelaksanaan Tindakan, peneliti merencanakan perbaikan terhadap kondisi awal yang dianggap kurang baik dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tentang *passing dada* melalui pendekatan perlombaan sasaran.
- c. Tahapan Observasi, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi atau keterangan mengenai proses pembelajaran.
- d. Tahapan Refleksi, merupakan kegiatan analisis-sintesis, interpretasi, dan eksplanasi (penjelasan) terhadap semua informasi yang diperoleh dari pelaksanaan tindakan.
- e. Setiap informasi yang didapatkan akan dikaji dan dipahami bersama oleh praktisi dan peneliti

Instrumen Penelitian

- a. Lembar Observasi. Teknik observasi atau pengamatan pada mulanya dikembangkan dalam penelitian etnografi, yaitu studi tentang suatu budaya.
- b. Tes Praktek lompat jauh untuk mengevaluasi hasil belajar pembelajaran, khususnya mengenai penguasaan terhadap gerak dasar lompat jauh dalam atletik.

tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Permasalahan dalam penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan perbaikan pembelajaran pendidikan jasmani dalam satu kelas saja.

Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SDN Tegalkalong sebanyak 25 siswa. Waktu penelitian yang dibutuhkan selama 3 minggu pada bulan Februari 2017. Dimulai Pada pukul 07.30 sd selesai. Dilakukan sebanyak tiga siklus.

- c. Lembar Wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan suatu maksud tertentu yang digunakan untuk mendapatkan informasi optimal mengenai apa yang dipikirkan, dirasakan,

direncanakan, dilakukan, dan dikerjakan baik secara individu maupun kolektif.

Validasi Data

- a. **Member check.** Dilakukan untuk mengecek kebenaran dan keshahihan data.
b. **Triangulasi.** Dilakukan dengan mengecek keabsahan data dengan sumber lain dan didiskusikan dengan pembimbing setelah dilakukannya penelitian.
c. **Audit Trail.** *Audit Trail* adalah untuk mengecek kebenaran prosedur dan metode pengumpulan

data dengan cara mendiskusikannya dengan teman sejawat yang berpengalaman dalam melakukan penelitian atau pembimbing yang bersangkutan.

- d. **Expert Opinion.** *Expert opinion* yaitu pengecekan terakhir terhadap keshahihan temuan-temuan penelitian kepada pakar yang profesional dalam bidang ini.

Hasil Penelitian

Hasil Penelitian yang diperoleh dalam pembelajaran gerak dasar lompatan melalui permainan melompati kardus adalah dengan data awal sebanyak 9 siswa (35%) yang tuntas, dan sebanyak 17 siswa (65%) yang belum tuntas. Siklus I sebanyak 12 siswa (46%) yang belum tuntas dan

sebanyak 14 siswa (54%) yang belum tuntas. Siklus II sebanyak 20 siswa (76%) yang tuntas, dan 6 siswa (24%) yang belum tuntas. Sedangkan pada siklus III sebanyak 24 siswa (92%) yang tuntas dan sebanyak 2 siswa (8%) yang belum tuntas.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan melompati kardus dapat meningkatkan gerak dasar lompatan

dalam lompat jauh khususnya pada siswa kelas V SDN Tegalkalong Kabupaten Sumedang.

Daftar Pustaka

Syarifudin, Aip, Muhadi. (1993). *“Pendidikan Jasmani dan Kesehatan”*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Saputra. Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas

Evie, w. (2010). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. [Online].

Tersedia:

<http://evie4210.blogspot.com/>

Kusmaedi N (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Maksudin (2013). *Pendidikan Karakter Non-Dikotomik*. Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.