

# MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SDN 1 BULANGO TIMUR MELALUI METODE BERMAIN

Hani M. Lahmutu

E-mail: [hanilahmutu68@gmail.com](mailto:hanilahmutu68@gmail.com)

## ABSTRAK

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan alokasi waktu dua kali pertemuan, setiap pertemuan membutuhkan waktu 2 x 35 menit. Dalam pembelajaran Lompat jauh di kelas VI SDN 1 Bulango Timur banyak Peserta Didik yang malas dan kurang antusias pada saat pembelajaran Lompat jauh, selain dari itu Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur tidak berminat terhadap pembelajaran lompat jauh yang ada di sekolah. Karena proses pembelajaran selama ini yang peneliti lakukan belum pernah menggunakan permainan yang mengarah ke materi Lompat jauh, peneliti belum memodifikasi alat pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan atau karakteristik Peserta Didik, karena selalu mempraktikkan langsung dan menyuruh Peserta Didik untuk mempraktikkan di bak lompat jauh. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lompat jauh menjadi tidak efektif, anak tidak bersemangat dalam belajar. Serta dalam proses pembelajaran tidak sesuai dengan tahapan – tahapan yang telah digariskan dalam proses pembelajaran. Sehingga anak menjadi malas dan takut dengan pembelajaran Lompat jauh. Titik puncak peningkatan hasil belajar gerak dasar Lompat jauh pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar gerak dasar Lompat jauh menunjukkan bahwa nilai Peserta Didik telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu 85 % atau sekitar 17 Peserta Didik. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar Lompat jauh dengan menerapkan metode bermain telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

**Kata Kunci:** *Gerak Dasar Lompat Jauh, Metode Bermain*

## PENDAHULUAN

Atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat merupakan cabang olah raga yang paling tua didunia, karena umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia pertama didunia. Mengingat aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia. Setiap manusia yang lahir didunia harus bisa berjalan, berlari, melempar dan melompat

untuk mempertahankan dan menjaga kelangsungan hidup.

Pendidikan jasmani secara integral merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, yang memiliki tujuan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani secara sederhana adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Maksudnya adalah untuk mencapai tujuan pengajaran, anak belajar dan dididik melalui gerak, selain itu anak diajarkan untuk bergerak guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara khusus fungsi pendidikan jasmani

adalah “mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, emosional serta sosial.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah melalui pembelajaran di sekolah. Dalam usaha meningkatkan sumber daya pendidikan guru merupakan komponen sumber daya manusia yang harus dibina dan dikembangkan terus menerus. Hal ini berarti bahwa guru dituntut menguasai bidang studi yang diajarkan dan kemudian mengajarkan kepada Peserta Didik agar dapat efektif dan efisien.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait antara lain faktor guru, Peserta Didik, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di SD, materi yang diajarkan harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Ketidaksesuaian materi dengan kurikulum yang ada dapat mempengaruhi tidak optimalnya suatu tujuan pembelajaran. Dari kurikulum yang ada di SD terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan peserta didik salah satunya yaitu Lompat jauh.

Dalam pembelajaran Lompat jauh di kelas VI SDN 1 Bulango Timur banyak Peserta Didik yang malas dan kurang antusias pada saat pembelajaran Lompat jauh, selain dari itu Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur tidak berminat terhadap pembelajaran lompat jauh yang ada di sekolah. Karena proses pembelajaran selama

ini yang peneliti lakukan belum pernah menggunakan permainan yang mengarah ke materi Lompat jauh, peneliti belum memodifikasi alat pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan atau karakteristik Peserta Didik, karena selalu mempraktikkan langsung dan menyuruh Peserta Didik untuk mempraktikkan di bak lompat jauh. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lompat jauh menjadi tidak efektif, anak tidak bersemangat dalam belajar. Serta dalam proses pembelajaran tidak sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah digariskan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan oleh guru tidak menggunakan metode pembelajaran yang efektif, pembelajaran yang dimulai tidak dari ketrampilan gerak yang sederhana, terpadu, dan kompleks. Sehingga anak menjadi malas dan takut dengan pembelajaran Lompat jauh.

Kurang kreatifnya guru dalam memilih metode dan pendekatan pembelajaran Lompat jauh terlihat dari kemampuan gerak Peserta Didik yang masih rendah. Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran Lompat jauh banyak terjadi kesalahan yang dilakukan Peserta Didik antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang maupun pendaratan. Dari situlah unsur kreativitas sangat diutamakan dalam mengembangkan kurikulum. Pembelajaran melalui KTSP, guru dituntut lebih kreatif mengolah dan menyajikan bahan belajar sehingga Peserta Didik tidak mengalami kesulitan saat

menerima pelajaran. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh perlu model pembelajaran lompat jauh yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan melalui pendekatan bermain. Aktif dimaksudkan bahwa proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga Peserta Didik aktif. Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan yang beragam. Efektif yaitu menghasilkan apa yang harus dikuasai Peserta Didik. Menyenangkan adalah suasana belajar mengajar yang menyenangkan sehingga Peserta Didik memusatkan perhatian secara penuh. Dengan metode yang diciptakan oleh guru diharapkan pengajaran dapat dicapai secara maksimal. Serta dapat meningkatkan pembelajaran atletik khususnya Lompat jauh.

## **METODE**

### ***Subjek Penelitian***

Subjek penelitian ini adalah Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur Tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 20 orang, terdiri dari 9 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Dipilih sebagai subjek penelitian karena kondisi Peserta Didik pada kelas tersebut bermasalah sesuai dengan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya.

### ***Sumber Data***

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk guru sebagai peneliti dan penanggung jawab penuh. Tujuan utama

dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil pembelajaran PENJAS, di mana guru secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan hingga sampai tindakan refleksi.

### ***Teknik dan Alat Pengumpulan Data***

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode tes digunakan untuk mendapatkan nilai kemampuan Lompat jauh. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas Peserta Didik dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat menerapkan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar Lompat jauh pada Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur Tahun Pelajaran 2019/2020.

### ***Analisis Data***

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

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Prasiklus**

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa 6 Peserta Didik atau sekitar 30% Peserta Didik mampu melakukan gerakan Lompat jauh dengan dengan baik dan memperoleh nilai 70 sebagai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sementara 14 Peserta

Didik atau sekitar 70 % belum memperoleh nilai sesuai KKM.

**B. Siklus I**

**1. Observasi**

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar-mengajar hasil belajar Lompat jauh dengan menerapkan metode bermain diperoleh data tentang keaktifan dan aktivitas Peserta Didik selama kegiatan pembelajaran berlangsung, yaitu sebagai berikut:

1. Peserta Didik yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran Lompat jauh dengan menerapkan metode bermain mengalami peningkatan dibandingkan pada pembelajaran yang seperti biasanya, tetapi masih ada yang kurang memperhatikan penjelasan guru dan main-main

dengan media yang digunakan. Hal ini terjadi karena kegiatan pembelajaran dengan media tali belum pernah terjadi di kelas-kelas sebelumnya. Kejadian ini sempat menyita perhatian Peserta Didik, tetapi guru berhasil mengatasinya dengan cara meminta Peserta Didik-Peserta Didik untuk kembali fokus terhadap pelajaran.

2. Berdasarkan hasil observasi gerakan dasar Lompat jauh yang dilakukan Peserta Didik didapat 8 Peserta Didik atau sekitar 40 % Peserta Didik sudah mampu melakukan gerakan gerak dasar Lompat jauh. Namun, 12 Peserta Didik atau sekitar 60 % Peserta Didik masih perlu melakukan perbaikan.

**Tabel 1. Hasil Pengamatan pada Siklus I**

Aspek Yang Diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil belajar Peserta Didik dalam melakukan rangkaian gerakan Lompat jauh melalui metode bermain	40 %	8	Tuntas
	60 %	12	Belum Tuntas

**2. Refleksi**

Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:

1. Pada awal pelajaran peneliti akan melakukan apersepsi secukupnya agar Peserta Didik memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga Peserta Didik

akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut.

2. Peneliti memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran Lompat jauh khususnya gerak dasarnya. Hal ini di upayakan untuk meningkatkan hasil belajar Peserta Didik dan peran aktif Peserta Didik.
3. Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme Peserta Didik terhadap pembelajaran peneliti akan berusaha

membuat proses pembelajaran yang rileks dan tidak kaku. Peneliti memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada Peserta Didik untuk bertanya apabila mereka mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada Peserta Didik berupa kata-kata atau pujian.

4. Untuk menghindari gangguan dari luar yang mengganggu konsentrasi Peserta Didik, peneliti akan melakukan pencegahan dengan menjaga suasana kondusif di waktu proses belajar mengajar.

Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, peneliti akan selalu memantau, mengingatkan

Peserta Didik, dan menegur Peserta Didik yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.

### C. Siklus II

#### 1. Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar gerak dasar Lompat jauh menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, *cone*, dan bilah pada kelas VI SDN 1 Bulango Timur, diperoleh data lapangan sebagai berikut:

1. Hasil belajar gerak dasar Lompat jauh setelah mendapat tindakan II dengan menggunakan metode bermain, hasil belajar gerak dasar Lompat jauh pada akhir tindakan II ini merupakan titik puncak selesainya penelitian ini.

**Tabel 2. Hasil Pengamatan pada Siklus II**

Aspek Yang Diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil belajar Peserta Didik dalam melakukan rangkaian gerakan Lompat jauh melalui metode bermain	85	17	Tuntas
	15	3	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran pada siklus II untuk hasil belajar gerak dasar Lompat jauh terdapat 17 Peserta Didik atau sekitar 85 % Peserta Didik sudah mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal sementara 3 Peserta Didik atau sekitar 15 % belum mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

#### 2. Refleksi

Dari tugas melakukan gerakan gerak dasar Lompat jauh menggunakan media pembelajaran berupa tali dan menerapkan

metode bermain dapat disimpulkan bahwa metode bermain tersebut terbukti dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar Lompat jauh pada Peserta Didik. Metode bermain yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar Lompat jauh yang dilakukan Peserta Didik, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada Peserta Didik membuat Peserta Didik lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik. Penyajian

metode bermain berdasarkan kerja sama peneliti dengan guru yang diterapkan pada siklus kedua. Dengan adanya materi dan penyajian pembelajaran yang sesuai dengan minat dan keinginan Peserta Didik, maka Peserta Didik menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Adanya antusiasme dan motivasi belajar yang tinggi ini berdampak pada meningkatnya hasil belajar Peserta Didik dalam gerak dasar Lompat jauh. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai yang diperoleh Peserta Didik dalam melakukan gerakan gerak dasar Lompat jauh, dari sebelum dilakukannya tindakan hingga pelaksanaan tindakan II.

### **Pembahasan**

Keberhasilan metode bermain dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar gerak dasar Lompat jauh dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

1. Motivasi mengikuti pembelajaran gerak dasar Lompat jauh meningkat.

Penerapan metode bermain yang dilakukan pada setiap siklus mampu meningkatkan motivasi pembelajaran gerak dasar Lompat jauh pada Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur. Peningkatan dari segi motivasi dalam pembelajaran dapat dilihat pada indikator berikut ini:

- a. Meningkatnya keaktifan Peserta Didik

Penggunaan metode bermain dalam pembelajaran gerak dasar

Lompat jauh dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan media pembelajaran berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Guru memancing Peserta Didik untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi Peserta Didik untuk bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi Peserta Didik ketika mengikuti proses pembelajaran.

- b. Meningkatnya perhatian Peserta Didik

Perhatian Peserta Didik terhadap penjelasan guru sangat penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman Peserta Didik terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya adalah pemilihan media yang kreatif dan menyenangkan.

- c. Meningkatnya keterampilan guru dalam mengelola kelas

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin piawai dalam memimpin kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan tindakan I dan II jauh lebih baik dibandingkan dengan pengelolaan pada pra tindakan. Sedikit demi sedikit kelemahan guru

berkurang karena setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

## 2. Hasil pembelajaran gerak dasar

### Lompat jauh meningkat

Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari Peserta Didik. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya. Contoh konkretnya dapat dilihat pada akhir penelitian ini. Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar Peserta Didik yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, Peserta Didik yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 70 untuk hasil rangkaian gerak dasar Lompat jauh sebanyak 6 Peserta Didik atau sekitar 30 %, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian gerak dasar Lompat jauh

menjadi 40 % atau sekitar 8 Peserta Didik telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

Titik puncak peningkatan hasil belajar gerak dasar Lompat jauh pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar gerak dasar Lompat jauh menunjukkan bahwa nilai Peserta Didik telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu 85 % atau sekitar 17 Peserta Didik. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar Lompat jauh dengan menerapkan metode bermain telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pembelajaran materi gerak dasar Lompat jauh dengan metode bermain pada Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur selama 1 siklus dua kali pertemuan dapat meningkatkan antusiasme Peserta Didik dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar Lompat jauh di mana Peserta Didik menjadi aktif dan bersemangat dalam

mengikuti pembelajaran gerak dasar Lompat jauh. Peserta Didik tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan menggunakan alat bantu yang beraneka ragam serta dengan bentuk latihan yang bervariasi sehingga menarik minat Peserta Didik untuk bergerak. Peserta Didik tidak merasa bahwa permainan yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya gerak dasar lompat tinggi. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas ini dapat diketahui pada dasarnya Peserta Didik kelas VI menyenangi materi pembelajaran yang disajikan dalam bentuk bermain.

2. Pembelajaran gerak dasar Lompat jauh dengan pendekatan bermain pada Peserta Didik kelas VI SDN 1 Bulango Timur meningkat. Hal ini dapat dilihat dari Jumlah Peserta Didik yang tuntas sebanyak 12 anak (60 %), setelah tes II pertemuan III jumlah Peserta Didik yang tuntas sebanyak 17 anak (85 %), maka telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 70 %.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberi saran- saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan guru penjasorkes agar menggunakan metode bermain dalam proses pembelajaran khususnya materi gerak dasar Lompat jauh sehingga guru dapat meningkatkan motivasi belajar Peserta Didik.
2. Bagi sekolah, sebagai masukan agar menyediakan sarana dan prasarana yang memadai dalam mendukung pelaksanaan metode bermain dalam pembelajaran penjasorkes, termasuk dalam materi gerak dasar lompat tinggi, sehingga proses pembelajaran berjalan lancar dengan hasil optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_, 2003. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (*Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SEKOLAH DASAR/MI*). Jakarta : Depdiknas
- Aip Syarifudin & Muhadi. (1991 / 1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas. 2007. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SEKOLAH DASAR/MI (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas
- Djumindar. (1998). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik* . Yogyakarta : Alfabedia.

Moch. Djumindar A. Widya. (2002) . *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta : Depdikbud.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto, Suharjono, & Supardi.(2006). *Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta : PT Bumi Aksara.

Supardi, Suroyo. (2010). *Penjasorkes untuk SEKOLAH DASAR/MI kelas VI BSE*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemendiknas

Tim Abadi Guru. (2007). *Penjas Orkes untuk SEKOLAH DASAR Kelas VI*. Jakarta : Erlangga