

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN**

Akhmad Amirudin  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat  
Akhmadamirudin1992@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Martapura Kalimantan Selatan. Melalui pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan sebanyak dua siklus dengan rancangan kegiatan perencanaan, observasi, tindakan, dan refleksi. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Martapura kelas VIII H, sebanyak 30 siswa. Sumber data diperoleh melalui tes awal dan tes akhir lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan dari tes awal hingga tes akhir. Hasil tes awal menunjukkan nilai terendah yaitu 50 dan nilai tertinggi 80. Kemudian hasil tes akhir Pada siklus satu yaitu nilai terendah 55 dan nilai tertinggi 81 dan masih 60%. Pembelajaran akan semakin berubah atau meningkat pada siklus dua yaitu dengan nilai terendah 60 dan tertinggi 89, dengan persentase 87%, dan sudah memenuhi kriteria pencapaian dalam penelitian tindakan yaitu 80%. Simpulan dari penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain berpengaruh positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan.

**Kata Kunci:** Pendekatan Bermain, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

### **Abstract**

*This study aims to determine the increase in learning outcomes squat style long jump in students of Martapura 1 Public Middle School in South Kalimantan. through the play approach. This study uses action research methods in two cycles with the design of planning, observation, action, and reflection activities. The targets in this study were students of SMP Negeri 1 Martapura class VIII H, as many as 30 students. Data sources were obtained through initial tests and final tests of squat style long jumps. The data analysis technique used in this study is descriptive. The results of the study showed from the initial test to the final test. The results of the initial test showed the lowest value of 50 and the highest value of 80. Then the final test results in the first cycle were the lowest value of 55 and the highest value of 81 and still 60%. Learning will change or increase in the second cycle, with the lowest score of 60 and the highest in 89, with a percentage of 87%, and has fulfilled the criteria of achievement in action research which is 80%. The conclusion of this study is that through the play approach it has a positive effect on improving student learning outcomes, which is characterized by an increase in completeness.*

*Keywords: Squat Approach to Play, Squat Style Long Jump*

## PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran guru harus berpedoman pada kurikulum yang di sesuaikan, sehingga diharapkan siswa akan dapat mencapai standar kompetensi pada masing-masing mata pelajaran, dan tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai dengan baik. Agar tercapai tujuan tersebut guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri. Dengan strategi dan pendekatan pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa. Belajar akan lebih bermakna dan menyenangkan bagi siswa bila siswa mengalami apa yang dipelajarinya. Agar siswa dapat mengalami apa yang dipelajarinya, diperlukan pendekatan yang tepat.

Keterpaduan dalam pembelajaran ini dapat dilihat dari aspek proses atau waktu, aspek kurikulum, dan aspek belajar mengajar (DEPDIKNAS, 2002:22). Dalam pedoman pengembangan silabus SMP, proses pembelajaran dilaksanakan dengan berpedoman pada standar kompetensi, kompetensi dasar dan mengacu pada hasil belajar. Standar kompetensi merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh anak didik dalam satu bidang pengembangan. Standar kompetensi yang diharapkan pada pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah tercapainya tugas-tugas perkembangan secara optimal sesuai dengan standar yang telah dirumuskan

Pendekatan belajar yang diterapkan oleh guru sangatlah berperan penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Selain itu, motivasi belajar siswa juga memiliki peran yang penting dalam proses belajar mengajar. Contohnya ketika seseorang akan melakukan lompatan harus dengan perkenaan kaki yang pas. Maka seseorang yang memiliki motivasi yang baik akan memotivasi dirinya untuk belajar agar tidak dapat terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan bermain merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada situasi untuk memecahkan masalah yang timbul khususnya didalam pembelajaran di sekolah. Sehingga penulis merasa perlu dan sudah kewajiban untuk menentukan bahan atau media pembelajaran dalam upaya menemukan alternatif-alternatif positif dalam pembelajaran di sekolah, terutama terhadap kepentingan siswa. Upaya mengatasi kesulitan melakukan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain dalam pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan penopang terwujudnya pembelajaran olahraga dalam rangka menumbuhkan kemampuan siswa sebagai hasil dari proses pembelajaran. Hal ini yang menjadi motivasi dan keingintahuan penulis untuk meneliti lebih jauh bagaimana upaya mengatasi kesulitan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Martapura.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Resreach*). Dengan menggunakan desain penelitian model Kemmis dan Mc.Taggart yang berupa siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap 1) perencanaan (planning), 2) tindakan (action), 3) pengamatan (observing) 4) refleksi (reflecting), pada setiap putaran.

### Target/Subjek Penelitian

Populasi penelitian siswa SMP Negeri 1 Martapura. Waktu pelaksanaan penelitian ini di mulai pada bulan Maret sampai April 2016, pada siswa kelas VIII H melalui pendekatan bermain. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposif sampling (sampel pertimbangan). Sudjana, (2002:168) menyatakan: "Sampling purposif dikenal juga sebagai sampling pertimbangan, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan perorangan atau pertimbangan peneliti". Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti antara lain karena siswa hanya berjumlah 30 orang yang terdiri dari laki-laki 14 dan perempuan 16.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

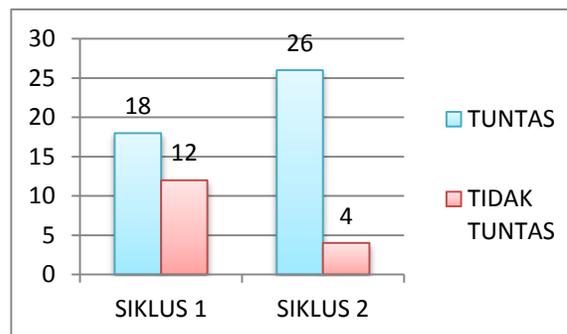
Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes lompat jauh gaya jongkok. Alat pengumpul data yang akan digunakan yakni peneliti sebagai instrumen utama, format pengamatan, catatan lapangan, daftar wawancara, dokumentasi, serta tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut : Dengan melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 1 Martapura mempunyai peningkatan hasil belajar yang signifikan yaitu persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 60% dan untuk siklus II sebesar 87% yang artinya dengan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dapat dilihat Tabel 1. Berikut

Tabel 1. Hasil penilaian lompat jauh gaya jongkok

| No | Ketuntasan  | KKM     | SIKLUS I |     | SIKLUS II |     |
|----|-------------|---------|----------|-----|-----------|-----|
|    |             |         | F        | %   | F         | %   |
| 1. | Tuntas      | > 78,00 | 18       | 60% | 26        | 87% |
| 2. | TidakTuntas | < 78,00 | 12       | 40% | 4         | 13% |
|    | Jumlah      |         | 30       | 100 | 30        | 100 |



Gambar 1. Tingkat ketuntasan Hasil belajar Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan tabel data diatas hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII H SMP Negeri 1 Martapura secara umum dapat dikatakan baik, karena jumlah persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 60% , dan siswa yang belum tuntas hasil belajarnya berjumlah 12 siswa karena belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 78,00. Sedangkan pada siklus II jumlah persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan yang signifikan yaitu adalah 87% dan siswa yang belum tuntas hanya 4 siswa saja. Jadi antara siklus I dan siklus II terjadi peningkatan sebesar 27% setelah diberi perlakuan berupa pendekatan bermain selama 2 siklus atau 10 kali pertemuan

### KESIMPULAN

Menurut peneliti dan kolaborator, penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui penelitian pendekatan bermain terhadap proses belajar mengajar. Setelah selesai pengajaran selama siklus I dan siklus II, peneliti mengutarakan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antaran siklus I dan siklus II. Pada observasi selama pelajaran berlangsung pada siklus I dan siklus II peneliti mengutarakan hasil pengamatan selama pembelajaran berlangsung berupa data kualitatif yang membandingkan antara siklus I dan siklus II.

## SARAN

Bagi guru dapat menerapkan pendekatan bermain sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan hasil belajar, yang secara langsung dapat meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes pada umumnya dan materi ajar lompat jauh gaya jongkok pada khususnya.

Bagi sekolah sebagai masukan di dalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan serta mengambil kebijakan strategi yang menunjang keberhasilan pembelajaran.

Bagi peneliti lain bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok khususnya dan pembelajaran penjasorkes pada umumnya tentunya sesuai dengan pendekatan bermain, khususnya di kelas VIII SMP.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa Press. 2011.
- Agus Suprijono. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2012.
- Anas Salahudin, *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Pustaka Setia. 2015.
- Anthony Downson dan Keith E.J. Morris. *Bermain dan Berolahraga*. Bandung : Pakar Raya. 2005.
- Chery A Cooker. *Motor Learning and Control for Practitioners*. New York : McGraw-Hill Higher Education. 2004.
- Craig A. Mertler. *Action Research Teacher Researchers in the Classroom*. America: SAGE Publication. 2009.
- Depdiknas. *Pengembangan Silabus Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. 2002.
- Depdiknas. Jakarta: Bumi Aksara. 2006.
- Dikdik Zafar Sidik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2010.
- Dini Rosdiani. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Alfabeta. 2012
- Deborah A. Wuest and Charles A. Bucher. *Foundations of Physical Education and Sport*. St. Louis. Missouri: Mosby-Year Book. Inc. 2006.
- Ekawarna. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : GP Press Group. 2013.
- Eveline Siregar dan Hartini Nara. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia. 2010.
- Earle F. Zeigler. *International and Comparative Physical Education and Sport*. Canada: Trafford. 2009.
- Giri Wiarto. *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2013.
- Husdarta dan Nurlan Kusmaedi. *Pertumbuhan dan Perkembangan (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta. 2010.
- H.J.S. Husdarta. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Hamzah B. Uno. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta : PT Bumi Aksara. 2012.
- Hamzah B. Uno. *Teori motivasi & pengekurian*. Jakarta: Bumi Aksana, 2008.
- John W. Santrock. *Perkembangan Masa-Hidup*. Newyork : PT Gelora Aksara Pratama. 2011.

- John Elliott, *Action Research for Educational Change*. Philadelphia : Open University Press, 2001.
- Jerver .J. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pioner Jaya. 2008.
- Julia C. Biskop dan Mavis Cortis. *Permainan Anak-anak Zaman Sekarang di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. 2005.
- Martinis Yamin. *Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan*. Jambi : GP Press. 2007.
- M. Sukardi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Bumi Aksara. 2011.
- Mu'arifin. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press. 2009
- Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. 2006.
- Musfiqon. *Pengembangan Media dan sumber pembelajaran*. Jakarta : PT Prestasi Pustakaraya. 2012.
- M. Furqon H. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2006.
- M. Sobry Sutikno. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Prospect, 2009.
- Nana Syaodih Sukamadinata. *Metode Penelitian Tindakan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2010.
- Nana Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya. 2009.
- Oemar Hamalik. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo. 2010.
- Purnomo Eddy dan Dapan. *Dasar – Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabeta. 2011.
- Richard Sagor. *the Action Research Guidebook*. California: Crowin Press, 2005.
- Richard Tinning. *Pedagogy and Human Movement: theory, practice, research*. New York: Taylor & Francis e-Library. 2010.
- Samsudin. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PPS UNJ 2013.
- Samsudin. *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. (Jakarta: Litera Prenada Media Group. 2014.
- Sardiman, A.M. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2008.
- Sasminta Christina Yuli Hartati (dkk). *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media. 2013.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Reneka Cipta. 2010.
- Stephen Kemmis, Robin McTaggart dan Rhonda Nixon. *The Action Research Planner Doing Critical Participatory Action Research*. Singapore: Springer. 2014
- Sugiono. *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta. 2014