



Efforts To Improve The Results Of Long Jump Learning Through The Longu Play Approach In Grade V Students Of Sdn Sukorame 4 Kediri City Odd Semester 2024-2025 School Year

Febi Bahru Adilah

febibahruadilah11@gmail.com

PPG Calon Guru PJOK, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Nur Ahmad Muharram

nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

Penjaskersek, , Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Imam Muchtar

imamspd82@guru.sd.belajar.id

Guru PJOK, SD Negeri Sukorame 4, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN Sukorame 4 Kota Kediri kurang memuaskan karena masih banyak siswa yang nilainya belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Oleh karena itu digunakanlah pendekatan bermain lompat kanguru atau mengvariasikan berbagai macam permainan kedalam pembelajaran. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti menyimpulkan rumusan permasalahan yaitu “Apakah melalui pendekatan permainan lompat kanguru sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Sukorame 4 Kota Kediri tahun Pelajaran 2024-2025. Lompat jauh melalui pendekatan lompat kanguru “longu” merupakan salah satu alternatif pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar. Namun dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal, metode yang digunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil penelitian yang menggunakan 2 siklus dan 4 pertemuan menunjukkan di siklus I nilai rata-rata akhir kelas 71,9 dengan nilai persentase ketuntasan 76% nilainya masih kurang memuaskan. Maka dilanjutkan di siklus II nilai rata-rata akhir kelas 75,04 dengan nilai persentase 95,2% nilai yang dihasilkan sesuai dengan yang diinginkan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada materi lompat jauh dengan menggunakan media botol aqua dan pralon sebagai sarana dan prasarana pembelajaran mengalami peningkatan dalam hasil belajar siswa kelas V SDN Sukorame 4 Kota Kediri.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Permainan Longu, Pembelajaran

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru PJOK. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru perlu

menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Hasil observasi SDN Sukorame 4 Kota Kediri tahun pelajaran 2024-2025 menunjukkan bahwa siswa-siswi tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh. Bahkan tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang menarik sehingga membuat anak merasa bosan dan jenuh. Dalam hal kemampuan setiap siswa tidak sama dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh. Dari presentasi hasil belajar siswa saat mengajar lompat jauh di Kelas V SDN Sukorame 4 Kota Kediri menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75. Kurang berkembangnya proses belajar mengajar karena minimnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia. Sehingga guru dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan. Oleh karena itu diperlukan suatu metode pembelajaran lompat jauh yang menarik agar materi pembelajaran dapat tersampaikan dan mencapai hasil yang baik.

Dari permasalahan yang dihadapi guru PJOK dalam pembelajaran khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN Sukorame 4 Kota Kediri dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru". Penelitian dilakukan di Kelas V SDN Mojoroto Kediri dengan jumlah siswa 28 yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan siswa dalam bermain lompat kanguru pada pembelajaran lompat jauh.
2. Untuk mengetahui dampak dari optimalisasi penggunaan metode bermain lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh.

3. Untuk mengetahui pengaruh efektifitas pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru dengan menggunakan media botol aqua dan pralon pada siswa kelas V SDN Sukorame 4 Kota Kediri.

METODE

Sebelum pelaksanaan dimulai penulis telah mempunyai daftar nilai, atau kumpulan hasil belajar siswa yang dihasilkan sebelum siklus I dan siklus II dilaksanakan. Setelah kita mengetahui hasil belajar dari pra siklus, maka sebelum melaksanakan siklus I dan siklus II maka penulis menyiapkan daftar nilai perbuatan dan lembar observasi untuk diberikan kepada teman sejawat, untuk diisi saat teman sejawat melaksanakan observasi pembelajaran.

Alat yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan sebagai nilai proses dan tes sebagai hasil akhir, serta lembar angket kuisioner sebagai data ketuntasan dari siswa. Data yang diambil dengan kegiatan observasi ini pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lompat jauh apakah sudah sesuai dengan yang direncana atau belum.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagai besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh. Setelah kita melakukan tindakan siklus I dan siklus II maka hasil tes diperiksa. Hasil periksaan ini selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penilaian. Secara kuantitatif, data hasil belajar yang diperoleh dihitung rata-ratanya, dilihat ketuntasan belajarnya, lalu hitung juga persentase ketuntasannya. Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada dua indikator sebagai acuannya, yaitu:

1. Meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru sebagai alat pembelajaran. Secara kuantitatif dapat dilihat dari perubahan rata-rata skor observasi dan dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau lembar observasi.
2. Untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar siswa dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dari seluruh siswa yang memperoleh nilai lebih atau

sama dengan kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 72. hal ini dapat dilihat dari perubahan rata-rata hasil belajar sebelumnya dan sesudah penelitian tindakan kelas berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran PJOK yang telah dilaksanakan.

Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh khususnya kelas V Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran Pjok, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya.

Pelaksanaan Siklus I Dan Siklus II

A. Siklus I

1.1 Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan penelitian, yaitu dengan mempersiapkan:

- a. Rencana pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan jadwal Penelitian.
- b. Media pembelajaran yang digunakan sebagai alat bantu mengajar di dengan bentuk permainan yang akan dilakukan.
- c. Sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses penelitian tindakan kelas.
- d. Menyiapkan lembar observasi yang digunakan teman sejawat untuk mengamati kegiatan siswa dan guru.
- e. Menyiapkan lembar angket yang diisi oleh siswa.
- f. Koordinasi dengan pengamat yaitu teman sejawat tentang isi dan cara penggunaan instrumen.

1.2 Tindakan

Pada tahap tindakan ini penulis melakukan kegiatan sebagai berikut :

- a. Guru mengucapkan salam.

- b. Guru menyampaikan apresiasi.
- c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- d. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang melompat jauh yang benar.
- e. Secara individual siswa disuruh melompat-lompat sebelum menggunakan botol aqua dan pralon (boqualon) dalam bermain.
- f. Guru menyiapkan botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media pembelajaran
- g. Siswa disuruh melakukan lompat jauh melewati rintangan boqualon (botol aqua dan pralon) secara bergiliran dan berlomba dengan lempar.
- h. tangkap bola.
- i. Guru mencatat hasil belajar siswa.
- j. Guru melakukan analisa data.
- k. Guru mempersilahkan siswa untuk memberikan komentar tentang bermain kanguru.

1.3 Observasi/ Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh teman sejawat. Selain siswa, guru juga diamati dengan format penilaian yang telah diadakan bersama antara teman sejawat dengan penulis. Teman sejawat mengamati siswa saat melakukan kegiatan yang diberikan oleh guru. Yang dicatat oleh teman sejawat adalah antusias siswa, keberanian siswa, dan juga keefektifan penggunaan media pembelajaran botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media lompat jauh.

1.4 Refleksi

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas-aktiitas sebagai berikut: Penampilan aktivitas yang telah baik:

- a. Perkondisian siswa dalam pembelajaran, nilai 5.
- b. Motivasi siswa, nilai 5.
- c. Penguasaan lapangan, nilai 5.
- d. Penggunaan metode, nilai 4.
- e. Penggunaan alat peraga, nilai 4.
- f. Memberi penugasan, nilai 4.

B. Siklus II

1.1 Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini guru atau peneliti juga harus menyiapkan segala sesuatunya seperti di siklus I. Misalnya membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (MODUL) sebagaimana disiklus I. Hasil dari siklus I yang dibahas dalam analisis dan refleksi, maka perencanaan pada siklus II ini pada dasarnya sama hanya menyempurnakan siklus I. Perbedaannya adalah bahwa siklus II, observasi dapat memperoleh laporan hasil pengamatan secara utuh.

1.2 Tindakan

Tindakan pada siklus II dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran, yaitu pada rencana mengajar harian seperti yang dilakukan pada siklus I juga menggunakan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media untuk bermain. akan tetapi pada siklus II ini akan dilakukan pelaksanaan penggunaan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan secara efisien, sehingga nantinya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

1.3 Pengamatan/observasi

Pengamatan dilakukan pada setiap perubahan perilaku yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan membuat catatan penting yang dapat dipakai sebagai data penilaian. Sebagaimana pada siklus I pengamatan dilakukan pula terhadap proses mengajar dengan menggunakan pedoman pengamatan yaitu lembar observasi / lembar pengamatan.

1.4 Refleksi

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas- aktivitas sebagai berikut:

Penampilan aktivitas yang lebih baik:

1.3 Keaktifan siswa, nilai 5.

1.4 Pemberian kesempatan penugasan bagi siswa, nilai 5.

1.5 Pemanfaatan media, nilai 5.

1.6 Penggunaan metode, nilai 5.

1.7 Membimbing siswa, nilai 4

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas V di SDN SUKORAME 4 KOTA Kediri mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 1,90 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,70. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,66 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan nilai aktivitas guru 2,42 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,28. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71. Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 23 siswa dari 28 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 27 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas. Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN SUKORAME 4 KOTA Kediri terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut:

1. Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.
2. Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain lompat kanguru.
3. Pemanfaatan media yang tepat dan menarik
4. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
5. Pemberian tugas dan latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga

sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester ganjil SDN Sukorame 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2024-2025.

Permainan lompat kanguru adalah sebagai bahan pembelajaran dari lompat jauh yang telah dihasilkan dari penelitian, yang dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran Pjok untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Sebaiknya penggunaan model pembelajaran ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan sesuai dengan kelebihan dan kekurangan permainan, sehingga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad munib, dkk. 2007. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Achmad Sugandi, dkk. 2007. *Teori Pembelajaran*. UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Aip Syarifuddin, dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV*. Jakarta: PT. Widya Utama.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas V*. Jakarta: PT. Widya Utama.
- Buku Panduan penulisan skripsi fakultas ilmu keolahragaan, 2011. Universitas Negeri Kediri.
- Catharina tri anni, dkk. *Psikologi Belajar*. Kediri: UPT MKK Universitas Negeri Kediri.
- Eko Suwarso, dkk. 2010. *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: PT. Arya Duta
- Juari, dkk. 2010. *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: CV Bina Pustaka.
- Purwaningsih, Puji. 2012. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penggunaan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sibebeke Kec. Bawang Kab. Batang. Skripsi S-1. Semarang.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perrkembangan dan belajar gerak, modul 1 – 6*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sujadi, Untung. 2012. Penggunaan Media Balok Berjenjang Dalam Pembelajaran Senam Keseimbangan Pada Siswa Kelas III SD Negeri Karangtejo Kec. Jumo Kab. Temanggung. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Syarifudin. 2009. Tahapan Belajar Gerak dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diunduh dari <http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani/> [20 Juli 2024-2025 , pukul 11:33]