

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA BAITUL MUTTAQIN WATES 2020

EFFORTS TO IMPROVE LONG JUMP LEARNING RESULTS THROUGH DEMONSTRATION METHODS IN BAITUL MUTTAQIN WATES 2020 STUDENTS

Farhan Aziz Abdullah¹, M. Anis Zawawi¹, Moh.Nurkholis¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

Farhanaziznmax@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa dengan menggunakan metode demonstrasi. Metode ini dipilih karena metode demonstrasi merupakan metode yang dalam pelajarannya dengan cara memperagakan suatu kegiatan baik itu oleh siswa maupun guru untuk memberi pemahaman yang lebih jelas kepada siswa. Dalam metode ini, setiap siswa berperan untuk memahami dan mempraktikkan apa yang dijelaskan atau di praktikkan oleh guru yang berupa teknik dasar dalam lompat jauh. Keberhasilan metode demonstrasi dalam pembelajaran ini tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari guru maupun dari siswa itu sendiri. Namun penelitian ini setidaknya memberi gambaran bagaimana seorang guru penjas orkes berusaha untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa Kelas IV MI Baitul Muttaqin Kecamatan Wares melalui penerapan metode demonstrasi.

Hasil penelitian ini dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai siklus pertama sampai siklus yang terakhir, yaitu Pada siklus I siswa yang sudah baik dalam melakukan teknik dasar lompat jauh sebanyak 16 siswa (57 %) dan pada siklus II meningkat menjadi 22 anak (79 %). Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan metode demonstrasi dengan baik dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh mulai siklus I sampai siklus II.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lompat Jauh, Demonstrasi

ABSTRACT

The study aims to improve students' long jump learning outcomes using demonstration methods. This method was chosen because the demonstration method is a method that in the lesson by demonstrating an activity both by students and teachers to give a clearer understanding to students. In this method, each student plays a role to understand and practice what is described or practiced by the teacher in the form of basic techniques in long jump. The success of this demonstration method in learning is certainly influenced by many factors, both from the teacher and from the student himself. But this study at least gives an idea of how an orchestra teacher seeks to improve the results of long jump learning in students of Class IV MI Baitul Muttaqin Wares Subdistrict through the application of demonstration methods.

The results of this study are evidenced by the increasing ability of students in doing long jump from the first cycle to the last cycle, namely in cycle I students who are already good at doing the basic technique of long jump as many as 16 students (57%) and in cycle II increased to 22 children (79%). It can be concluded that the application of demonstration methods well can improve the basic technique skills of long jump from cycle I to cycle II.

Keywords: Learning Outcomes, Long Jumps, Demonstrations

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.(dalam Permendiknas,No.22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi)

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai , serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.(Permendiknas,No.22 Tahun 2006)

Mata pelajaran Penjaskes di sekolah dasar di maksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat (dalam Wina. 2008:180) Sedangkan tujuan mata pelajaran Penjaskes di sekolah dasar, adalah siswa dituntut memiliki kemampuan yang diharapkan, antara lain :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh. Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap diudara/melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-

putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 73) "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 dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".

Teknik Dasar Lompat Jauh

a. Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan.

Aip Syarifuddin (1992: 73). menjelaskan Jarak awalan antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Bismo Suryatmo (2006: 86) menyatakan: "Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. "

b. Tolakan (Take-off)

Tolakan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Aip Syarifuddin (1991:74) Tolakan adalah perpindahan dari gerakan horisontal ke arah vertika yang dilakukan dengan cepat. Kekuatan tolakan diperoleh dari kekuatan kaki yang digunakan untuk menolak, dibantu dengan kecepatan. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Tolakan atau tumpuan harus menggunakan kaki yang terkuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan menjaga

keseimbangan berat badan sedikit didepan titik tumpuan. Gerakan tangan membantu menambah ketinggian .

c. Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara, yaitu sikap menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada besarnya kekuatan tumpuan, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Metode Demonstrasi

Menurut Hamdani (2011: 269) menjelaskan bahwa metode demonstrasi merupakan metode mengajar dengan cara instruktur atau guru menunjukkan atau memperagakan suatu proses atau atau cara kerja suatu benda. Benda tersebut dapat berupa benda sebenarnya atau model. Sedangkan Zain dan Djamarah (2002:102) menemukan bahwa metode demonstrasi merupakan situasi penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa tentang situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya maupun tiruan yang sering disertakan dengan penjelasan lisan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi adalah metode yang dalam pelajarannya dengan cara memperagakan baik itu oleh siswa maupun guru untuk memberi pemahaman yang lebih jelas kepada siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang disebut juga dengan PTK. Penelitian ini sendiri melewati 2 siklus. Siklus I dan Siklus II. Pelaksanaan penelitian ini mengambil sampel siswa Madrasah Ibtidaiyah Baitul Muttaqin di Kecamatan Wates dengan total sampel 28 siswa. Adapun pelaksanaan ini dilaksanakan pada bulan september sampai november tahun ajaran 2020/2021.

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam proses pembelajaran perlu diadakan analisa data hasil penelitian. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai data yang diperoleh dengan tujuan

untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa yaitu siswa mampu melakukan passing bawah dalam proses pembelajaran menerapkan strategi pembelajaran berbasis kelompok.

Dengan penerapan metode demonstrasi ini diharapkan hasil belajar lompat jauh siswa mengalami peningkatan yang cukup baik. Peneliti menduga bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV MI Baitul Muttaqin Kemamatan Wates kabupaten Kediri semester I tahun pelajaran 2020/2021.

HASIL

Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3 mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu pada pertemuan 1 ada 5 siswa (18 %) yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh. Sedangkan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 8 siswa (28%) dan pada pertemuan 3 meningkat menjadi 12 siswa (43 %)
2. Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Hal ini berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran.

Sedangkan kekurangan pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Masih banyaknya siswa yang teknik lompat jauhnya masih belum baik yaitu ada 16 siswa (57 %)
- b. Masih banyak siswa yang kurang memahami teknik dasar lompat jauh dengan benar dan masih banyak siswa yang hanya bermain-main saja, serta disiplin siswa dalam pembelajaran masih rendah.

Berdasarkan kelebihan dan kekurangan pada siklus I, maka guru perlu mengadakan perbaikan atau tindak lanjut proses pembelajaran pada siklus berikutnya antara lain :

1. Dalam menerapkan metode demonstrasi guru perlu meningkatkan lagi aspek-aspek yang masih kurang maksimal dan mempertahankan aspek-aspek yang sudah berjalan dengan baik.
2. Guru harus terus mengawasi dan memberi nasehat kepada siswa yang masih kurang perhatiannya, kurang disiplinnya dan perlu memberi bimbingan kepada siswa/kelompok yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah.
3. Guru perlu menjelaskan lagi dan mendemonstrasikan lagi teknik dasar lompat jauh kepada siswa agar siswa dapat mempraktikkan dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3 mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu pada pertemuan 1 ada 5 siswa (18 %) yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh. Sedangkan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 8 siswa (28%) dan pada pertemuan 3 meningkat menjadi 12 siswa (43 %)
2. Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Hal ini berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan siklus II pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, pada aktifitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktifitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan sebesar 88 % (Baik), pada pertemuan 2 dan pertemuan 3 naik menjadi 90 % (Baik).

Hal ini dapat diambil suatu kesimpulan bahwa guru dalam mengelola pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi telah melaksanakan dengan baik dan lancar mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3.

PEMBAHASAN

Peningkatan Kemampuan lompat jauh Siswa.

Untuk mengetahui hasil penilaian aktivitas siswa dalam melakukan lompat jauh dalam proses pembelajaran mulai siklus I sampai siklus II dapat diketahui pada tabel berikut ini :

Tabel 1 Rekap Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I dan siklus II

NO	Jumlah skor	Siklus I			Siklus II		
		P1	P2	P3	P1	P2	P3
		Jml	Jml	Jml	Jml	Jml	Jml
1	skor 0 – 8 (kurang)	10 siswa	8 Siswa	5 siswa	3 siswa	2 siswa	2 siswa
2	skor 9 –12 (cukup)	13 siswa	12 siswa	11 siswa	9 siswa	6 siswa	4 siswa
3	skor 13-16 (baik)	5 siswa	8 Siswa	12 siswa	16 siswa	20 siswa	22 siswa

Berdasarkan data tabel diatas, dapat diketahui bahwabahwa pada siklus I pertemuan 1 siswa yang kemampuan lompat jauh sudah baik sebanyak 5 anak (18 %), pada pertemuan 2 meningkat sebanyak 8 siswa (28 %) dan pada pertemuan 3 meningkat sebanyak 12 anak (43 %). Sedangkan pada siklus II pertemuan 1 siswa yang kemampuan lompat jauh sudah baik sebanyak 16 anak (57 %), pada pertemuan 2 meningkat sebanyak 20 siswa (71 %) dan pada pertemuan 3 meningkat sebanyak 22 anak (79%). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa mengenai kemampuan lompat jauh siswa mulai siklus I pertemuan 1 sampai sampai siklus II pertemuan 3.

2. Penerapan Metode Demonstrasi dalam Proses Pembelajaran.

Untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran penjas orkes pokok bahasan lompat jauh pada siswa kelas IV MI Baitul Muttaqin Kemamatan Wates dapat diketahui pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Rekap Hasil Observasi Aktivitas Guru dalam Menggunakan Metode Demonstrasi

No	Uraian	Siklus I			Siklus II		
		P1	P2	P3	P1	P2	P3
1	Jumlah skor pengamatan	34	36	36	37	38	38
2	Prosentase keberhasilan	80 %	85 %	85 %	88 %	90 %	90 %
3	Kriteria keberhasilan	Baik	Baik	Baik	Baik	Baik	Baik

Berdasarkan data hasil pengamatan siklus I pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, pada aktifitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktifitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan sebesar 80 % (Baik), pada pertemuan 2 dan pertemuan 3 naik menjadi 85 % (Baik). Sedangkan pada siklus II pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, pada aktifitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktifitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan sebesar 88 % (Baik), pada pertemuan 2 dan pertemuan 3 naik menjadi 90 % (Baik).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus II dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3 mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu pada pertemuan 1 ada 16 siswa (57 %) yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh. Sedangkan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 20 siswa (71 %) dan pada pertemuan 3 meningkat menjadi 22 siswa (79 %)
2. Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Hal ini berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran.

Sesuai indikator keberhasilan dalam penelitian ini yaitu apabila sebanyak 70 % dari jumlah siswa yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh dengan teknik

dasar yang benar maka penelitian ini dianggap telah selesai dan tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

REFERENSI

- Aip Syarifudin .2007. *Azaz dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas V. Jakarta:PT. Widya Utama.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Methodologi Researc I*. Yogyakarta : YDEP. UGM.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Sudjana, Nana. 1990. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
-2010. *Pendidikan Penjas Orkes SD/MI Kelas V*. Jakarta. Kemendiknas
- Permendiknas RI No.22 Tahun 2006. Tentang *Standra Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : DEPDIKNAS
- Sanjaya, Wina. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenad Media Group.