

Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SDN Butuh 2 Kecamatan Kras

Ronaldi Cahya Putra¹, Slamet Junaidi¹, Septyaning Lusianti¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: ronaldicahya22@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh pada siswa kelas V SDN Butuh 2 masih belum maksimal, siswa kurang menyukai olahraga itu, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah. Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa melalui metode permainan lompat tali. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Butuh 2 tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 8 siswa putra dan 8 siswa putri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa melalui metode permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Butuh 2 tahun pelajaran 2023/2024. Dari hasil analisis kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh terdapat peningkatan dan persentase ketuntasan kemampuan siswa, dari kondisi awal siklus I hingga siklus II. Kemampuan rata-rata lompat jauh gaya jongkok pada siklus I (75.31%) dan siklus II (79.06%). Sedangkan persentase ketuntasan siklus I (50%) dan siklus II (88%).

Kata Kunci : lompat jauh, lompat tali, kemampuan.

PENDAHULUAN

Di negara Indonesia melaksanakan kegiatan pendidikan yang mengarah pada tujuan pendidikan nasional. Yakni meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur dan sehat jasmani serta rohani. Aktivitas jasmani mempunyai peranan yang penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat dibentuk pelajar yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas (Febrianti, 2013).

Menurut (Alit, 2019) adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan mulai sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah

jasmani, namun juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani ialah kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktifitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional. Pendidikan jasmani yakni kegiatan pembelajaran yang memberikan perhatian secara proporsional serta memadai pada subjek utama di pembelajaran (Saitya, 2022).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu unsur yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai yang meliputi sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia seumur hidup, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa mendapatkan kegiatan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani melalui bermain, olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana (M. Akbar Husein Allsabah. & Harmono., 2022).

Pada ruang lingkup Sekolah Dasar materi yang diajarkan antara lain bola besar, bola kecil, pencak silat, dan atletik. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (Rozi, 2022).

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, adapun nomor olahraga atletik diantaranya lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lempar lembing, lempar cakram, dan lempar martil. Salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat (Warsiyanti, 2019).

Langkah awal dalam proses pembelajaran lompat jauh yaitu memperkenalkan macam-macam teknik dasar lompat jauh agar siswa memahami dan menguasainya. Di sekolah-sekolah, teknik dasar dalam lompat jauh diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani, mulai dari awalan, tolakan, gaya saat di udara, dan pendaratan.

Dengan menguasai macam-macam teknik dasar lompat jauh diharapkan siswa akan memiliki keterampilan lompat jauh. Awalan yang bagus, tumpuan yang kuat dan tepat, gaya saat di udara, dan pendaratan yang bagus pula menyebabkan lompatan yang sempurna. Untuk lompatan yang jauh di awalan yang cepat, tumpuan yang kuat dan gaya-gaya saat di udara yang bertujuan menambah kecepatan badan (Agus Ismail, 2019).

Berdasarkan dari pengamatan yang dijumpai penulis di lapangan terlihat bahwa kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, siswa kurang menyukai olahraga itu, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang di ukur.

Rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN Butuh 2, dapat dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, diantara lain kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, kurangnya sarana prasarana yang mendukung keberhasilan program pembelajaran, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari serentetan kendala tersebut, dapat dikatakan bahwa guru mempunyai peranan penting dalam tercapainya proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa.

Menurut Bayu Surya lompat tali dikenal dengan istilah *ropeskiipping*. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher lompat tali atau skipping adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Diharapkan dengan bermain lompat tali kekuatan otot tungkai siswa meningkat. Peneliti mempunyai pendapat yang sama dengan anggapan para ahli diatas bahwa menggunakan metode lompat tali diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Teknik-teknik pengumpulan data adalah berupa Assesment dan Pekerjaan Siswa. Teknik

analisis data secara umum menggunakan deskripsi kualitatif melalui empat komponen yaitu kategorisasi data, validasi data, interpretasi data dan tindakan.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2024 untuk siklus I, sedangkan siklus II dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2024 di lapangan halaman SDN Butuh 2. Dalam Penelitian tindakan kelas ini jumlah 16 siswa kelas V SDN Butuh 2 Tahun Ajaran 2023/2024 yang terdiri dari 8 siswa putra dan 8 siswa putri.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini yaitu Perencanaan, Pelaksanaan Observasi dan Refleksi. Keempat tahap yang telah dipaparkan di atas merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian. Pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya sehingga target penelitian tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada 16 siswa kelas V SDN Butuh 2 Kecamatan Kras, tersaji pada tabel berikut:

Tabel 1. kondisi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebelum diberikan tindakan.

NO	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	ASPEK PENILAIAN			NILAI AKHIR	KRITERIA
			PSIKOMOTOR	AFEKTIF	KOGNITIF		
1	BH	L	33	26	17	76	TUNTAS
2	AZF	L	25	26	16	67	TIDAK TUNTAS
3	AK	P	25	26	16	67	TIDAK TUNTAS
4	ARA	P	29	26	15	70	TIDAK TUNTAS
5	DKN	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
6	DPA	P	38	26	15	79	TUNTAS
7	ENS	P	33	26	16	75	TUNTAS
8	KRR	L	38	24	17	79	TUNTAS
9	MZS	L	33	26	16	75	TUNTAS
10	R	L	29	26	17	72	TIDAK TUNTAS
11	RPA	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
12	RAN	L	38	26	15	79	TUNTAS
13	SCJ	P	33	26	17	76	TUNTAS
14	UFN	P	33	24	15	72	TIDAK TUNTAS
15	YDP	L	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
16	AAS	L	33	26	16	75	TUNTAS
Nilai Tertinggi						79	
Nilai Terendah						67	
Rata-Rata						73.4375	
Jumlah Siswa Tuntas						8	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						8	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas						50%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas						50%	

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi untuk mengetahui kondisi sebenarnya yang terjadi di

lapangan. Dari hasil pembelajaran awal, Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah yaitu 75, hanya ada 8 siswa yang tuntas dari 16 siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 2. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I

N O	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	ASPEK PENILAIAN			NILAI AKHIR	KRITERIA
			PSIKOMOTOR	AFEKTIF	KOGNITIF		
1	B H	L	38	26	16	80	TUNTAS
2	A Z F	L	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
3	A K	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
4	A R A	P	33	26	15	74	TIDAK TUNTAS
5	R K N	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
6	D P A	P	38	26	15	79	TUNTAS
7	E N S	P	38	26	16	80	TUNTAS
8	K R R	L	38	24	17	79	TUNTAS
9	M Z	L	33	26	16	75	TUNTAS
10	R	L	29	26	17	72	TIDAK TUNTAS
11	R P A	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
12	R A N	L	38	26	15	79	TUNTAS
13	S C J	P	38	26	16	80	TUNTAS
14	U F N	P	33	24	15	72	TIDAK TUNTAS
15	Y D	L	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
16	A A	L	38	26	16	80	TUNTAS
Nilai Tertinggi						80	
Nilai Terendah						71	
Rata-Rata						75.3125	
Jumlah Siswa Tuntas						8	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						8	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas						50%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas						50%	

Mengacu pada tabel di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 8 siswa (50%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 8 siswa (50%). Jumlah presentase sama seperti pra tindakan namun ada peningkatan dari nilai akhir.

Tabel 3. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II

NO	NAMA PESERTA DIDIK	L/P	ASPEK PENILAIAN			NILAI AKHIR	KRITERIA
			PSIKOMOTOR	AFEKTIF	KOGNITIF		
1	BH	L	42	26	16	84	TUNTAS
2	AZF	L	38	26	16	80	TUNTAS
3	AK	P	29	26	17	72	TIDAK TUNTAS
4	ARA	P	33	26	17	76	TUNTAS
5	DKN	P	29	26	16	71	TIDAK TUNTAS
6	DPA	P	38	26	15	79	TUNTAS
7	ENS	P	42	26	16	84	TUNTAS
8	KRR	L	38	24	17	79	TUNTAS
9	MZS	L	33	26	17	76	TUNTAS
10	R	L	33	26	17	76	TUNTAS
11	RPA	P	38	26	16	80	TUNTAS
12	RAN	L	38	26	15	79	TUNTAS
13	SCJ	P	38	26	16	80	TUNTAS
14	UFN	P	42	24	15	81	TUNTAS
15	YDP	L	42	26	16	84	TUNTAS
16	AAS	L	42	26	16	84	TUNTAS
Nilai Tertinggi						84	
Nilai Terendah						71	
Rata-Rata						79.0625	
Jumlah Siswa Tuntas						14	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						2	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas						88%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas						12%	

Mengacu pada tabel di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 14 siswa (88%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (12%). Jumlah presentase meningkat pesat pada siklus ke dua ini, sehingga 14 siswa mampu memperoleh hasil tuntas dan 2 siswa tidak tuntas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan permainan lompat tali secara individu dan beregu dilakukan dalam 1 siklus dengan keseluruhan 2 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V di SDN Butuh 2 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Menurut data hasil penelitian di atas pada pembelajaran penjas dengan kompetensi dasar lompat jauh gaya jongkok sebelum melakukan tindakan dan sesudah melakukan tindakan ternyata siswa mengalami peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Data awal test keterampilan unjuk kerja

lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 50%, yaitu siswa tuntas 8 siswa (50%), tidak tuntas 8 siswa (50%). Pada siklus satu belum terjadi peningkatan ketuntasan yang signifikan sebesar 50%, yaitu siswa tuntas 8 siswa (50%) tidak tuntas 8 siswa (11,77%), namun ada kenaikan dari sisi nilai akhir siswa. Kemudian pada siklus dua terjadi peningkatan yang pesat dengan nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 14 siswa (88%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (12%). Peningkatan tersebut juga diikuti dengan peningkatan tanggapan siswa terhadap pembelajaran, dan peningkatan hasil observasi keterampilan dalam proses pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Ismail. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Tradisional Siswa Kelas Xii Ipa 3 Sma Negeri 13 Makassar. *Exercise: Journal of Physical Education and Sport*, 1(2), 86–95. <http://ojs.universitasmegarezky.ac.id/index.php/Exercise>
- Alit, I. G. A. N. (2019). Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas Iii Semester I Tahun Pelajaran 2018/ 2019 Sd Negeri 22 Dauh Puri. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 73. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.932>
- Allsabah., M. Akbar Husein, & Harmono., S. (2022). Survey of Gross Motor Skills on Students of State Elementary School 2 Mojoroto, Kediri City. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26858/cjpko.v14i2.35508>
- Febrianti, R. (2013). Pengembangan materi atletik melalui permainan atletik. *Semarang, Universitas Negeri Semarang*, 2(1).
- Rozi, F. (2022). Penguatan Dasar Pendidikan Jasmani dan Teknologi Pendidikan pada Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.552>
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Pendidikan Olahraga*, 1(1), 12.
- Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 179–187. <https://doi.org/10.20961/jpiuns.v5i1.33838>