

**UPAYA PEMBERIAN PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA
KELAS V SD 35 SEBETUNG KEC. TEBAS KAB. SAMBAS
TAHUN 2013AJARAN 2012/2013.**

Akong Antonius, Kaswari, Ahmad Atiq
Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak
email: Akongantonius @mail.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah upaya pemberian latihan lompat tali terhadap hasil belajar lompat jauh. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui upaya pemberian latihan lompat tali terhadap hasil belajar lompat jauh. Bentuk dari penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Penelitian tindakan kelas (PTK) secara umum bertujuan untuk memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelas. Hasil penelitian pembelajaran penjas materi lompat jauh dengan upaya pemberian pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh yang prosesnya meliputi I siklus. Siklus I berlangsung melalui empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi memperoleh nilai rata-rata 78,18.

Kata kunci : Lompat Tali, Hasil Belajar Lompat Jauh.

Abstract : Question deap accurate now efforts to study jump stering output to study jump far. As for direction for efforts to study jump stering in output to study jump far. Form from accurate classroom action research accurate the public to study in class. Out put accurate to study penjas material jump stering legal action 1. For output jump stering pupil class V school base 35 Sebetung kecamatan Tebas kabupaten Sambas. Output accurate to study material jump stering legal action 1 straight except for standart to planning, to execute, observation, and reflex. As for direction for efforts to study jump stering in output to study jump far. Form from accurate classroom action research accurate the public to study in class.

Keywords : Jump stering, Output to study jump far.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak. Pendapat di atas diperkuat oleh Moh.Gilang (2007: 57) menyatakan bahwa, "Lompat jauh ialah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya".

Adang Suherman, Yudha M. saputra, dan Yudha Hendrayana (2001: 36) menyatakan bahwa, "Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin". Pendapat tersebut juga didukung oleh Ferdinansyah dan Abitur (2008: 14) menyatakan bahwa, "Lompat Jauh adalah melompat ke depan bertolak pada satu kaki untuk mencapai titik terjauh. Jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai jejak pertama ketika mendarat". Gaya dalam lompat jauh dapat dibedakan menjadi 3 (tiga), yaitu gaya jongkok, menggantung, dan jalan di udara. Pada kesempatan ini akan dibahas mengenai lompat jauh gaya berjalan di udara/melayang. Menurut pendapat para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang memerlukan keterampilan untuk berpindah tempat ke tempat lain dengan bertolak pada satu kali untuk mencapai titik sejauh mungkin.

Pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena sebagai aktivitas jasmani yang sebagian besar manusia bisa mengenal lebih jauh dirinya sendiri secara alami dengan perkembangan zaman. Adapun tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 4) menyatakan, "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis". Selanjutnya menurut Husdarta (2011: 3) bahwa, "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional".

Salah satu permainan yang disukai anak-anak adalah lompat tali. Biasanya pengganti tali yang mereka gunakan adalah karet yang dirangkai sedemikian rupa. Tahukah Anda bahwa lompat tali tak hanya sekedar permainan. Gerakan ini memang terlihat sederhana tetapi jika dilakukan dengan benar dan teratur, hasilnya, berat badan orang dewasa bisa diturunkan! Lompat tali memang merupakan salah

satu jenis olahraga kardio sederhana yang banyak direkomendasikan instruktur fitness sebab, selain praktis, gerakan lompat tali yang dilakukan selama 10 menit kabarnya setara dengan jogging selama 8 menit per milnya.

Telah dijelaskan bahwa untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh yang optimal sangat diperlukan latihan yang teratur, selain itu para siswa harus memiliki dan menguasai teknik-teknik yang ada di dalam setiap pembelajaran penjas kesrek dengan baik. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar yang sempurna bisa menjadi dasar untuk mengembangkan kualitas yang tinggi dalam setiap pembelajaran.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui apakah upaya pemberian latihan lompat tali terhadap hasil belajar lompat jauh.

Sedangkan latihan lompat tali merupakan bentuk latihan explosive power dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (eccentric) maupun saat memendek (concentric) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi. Lompat jauh merupakan salah satu nomor olahraga atletik lompat yang memerlukan keterampilan untuk berpindah tempat ke tempat lain dengan bertolak pada satu kali untuk mencapai titik sejauh mungkin.

METODE

Metode penelitian deskriptif adalah suatu cara untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan yang nyata sekarang atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, metode dalam penelitian ini adalah menggunakan metode diskriptif. Pendapat di atas diperkuat oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 740) bahwa, “metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki”. Selanjutnya menurut Sugiyono (2007: 13) bahwa, “metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah.”

Riduwan (2010: 58) menyatakan bahwa, “Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling adalah cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota populasi tersebut. Hal ini dilakukan apabila anggota populasi dianggap homogen (sejenis)”. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 35 Sebetung, Kec.Tebas, Kabupaten Sambas.

Untuk menghindari terlalu luasnya penelitian yang akan diteliti, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian tentang “Upaya pemberian pembelajaran lompat tali untuk mengetahui hasil belajar lompat jauh. oleh karena

itu, yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini adalah latihan lompat tali terhadap hasil belajar lompat jauh.

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan dalam rangka pengumpulan data. Instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk mewawancarai kepala sekolah, dan siswa. Wawancara bertujuan untuk mengetahui tanggapan kepala sekolah dan siswa terhadap pembelajaran dengan menggunakan pemberian latihan lompat tali dalam proses pembelajaran. Observasi dalam penelitian agar lebih efektif maka dalam pelaksanaannya perlu dilengkapi dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang akan disusun meliputi seluruh aspek-aspek dalam sekolah, baik kondisi fisik sekolah maupun aktivitas belajar siswa.

Pada penelitian ini validasi data dilakukan dengan teknik triangulasi. Triangulasi dengan sumber dalam penelitian kualitatif ialah membandingkan dan mengecek derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Triangulasi dalam penelitian ini dicapai dengan jalan membandingkan data dengan hasil wawancara atau membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan.

Teknik tes dalam penelitian ini merupakan salah satu instrumen pengumpulan data. Tes belajar dapat dikatakan valid apabila tes tersebut benar-benar sesuai dan mampu mengukur dengan tepat hasil belajar yang dicapai oleh siswa dalam tes hasil belajar, validitas isi dipandang paling penting. Suatu tes sebagai alat ukur telah memiliki validitas isi apabila butir-butir pembelajaran tes hasil belajar telah mencakup keseluruhan ruang lingkup materi yang telah diajarkan. Validitas isi terkait dengan kurikulum, sehingga validitas isi dinamakan pula dengan validitas kurikuler.

Data hasil belajar siswa dapat diketahui dengan menghitung mean (rata-rata) dari daftar nilai siswa. Selanjutnya dari data penghitungan mean yang telah diperoleh mengacu pada tabel kategori pencapaian hasil belajar.

a. Mean (rata-rata nilai siswa)

$$X = \frac{\sum Xi}{N}$$

Keterangan

X : rata-rata/ mean

Xi : Jumlah nilai semua peserta didik

N : Jumlah peserta didik (Sutrisno Hadi, 1997: 151)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan upaya pemberian pembelajaran hasil belajar siswa mengalami peningkatan. Setelah dilakukan

penelitian yang terdiri dari 1 siklus dan dilaksanakan 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran, hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 35 Sebetung, Kec.Tebas, Kab.Sambas mengalami peningkatan dengan upaya pemberian latihan lompat tali.

Berlandaskan pada tabel pra tindakan maka dapat disimpulkan bahwa 9,10% siswa dari keseluruhan subjek memiliki kategori hasil belajar Penjas materi lompat jauh baik, 68,19% siswa dari keseluruhan subjek memiliki kategori hasil belajar Penjas materi lompat jauh cukup, dan 22,71% siswa dari keseluruhan subjek memiliki kategori hasil belajar Penjas materi lompat jauh kurang. Berdasarkan pada nilai rata-rata yang berada pada titik nilai 53,19 dan berada pada rentang 41 – 60 dengan menunjukkan kategori hasil belajar Penjas materi lompat jauh siswa cukup. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar Penjas materi lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 35 Sebetung, Kec.Tebas, Kab.Sambas sebelum dilakukan tindakan adalah cukup.

Tabel 1
Hasil Belajar Lompat Jauh

Hasil Belajar	Hasil Tindakan			
	Pra Tindakan		Siklus 1	
	Jumlah	%	Jumlah	%
81 – 100	0	0	4	18,18
61 – 80	2	9,10	16	72,72
41 – 60	15	68,19	2	9,10
20 – 40	5	22,71	0	0
Nilai rata-rata	53,19		78,18	

Tabel 2
Hasil Belajar Penjas materi Lompat jauh Siklus I

No	Kategori Hasil Belajar	Rentang Nilai	Frekuensi	
			Jumlah	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	4	18,18
2.	Baik	61 – 80	16	72,72
3.	Cukup	41 – 60	2	9,10
4.	Kurang	20 – 40	0	0
Jumlah			20	100

Secara garis besar melalui tabel diatas maka dapat diketahui bahwa 4 siswa atau 18,18% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar penjas materi

lompat jauh baik sekali, 16 siswa atau 72,72% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar Penjas materi lompat jauh baik, 2 siswa atau 9,10% dari keseluruhan subyek memiliki kategori hasil belajar Penjas materi lompat jauh cukup. Dengan demikian, rata-rata kelas yang diperoleh adalah 78,18 berada pada rentang nilai 61 – 80 dengan kategori baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar penjas materi lompat jauh dengan berdasarkan pada rata-rata nilai diatas maka siswa sudah memenuhi kriteria ketuntasan yaitu 70,00 siswa kelas V SD Negeri 35 Sebetung, Kec.Tebas, Kab.Sambas pada siklus I adalah baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan upaya pemberian pembelajaran lompat tali hasil belajar siswa mengalami peningkatan. Setelah dilakukan penelitian yang terdiri dari 1 siklus dan dilaksanakan 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran, hasil belajar Penjas materi lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 35 Sebetung, Kec.Tebas, Kab.Sambas mengalami peningkatan setelah dilakukan upaya pemberian latihan lompat tali. Siklus I rata-rata kelas yang diperoleh adalah 78,18 dengan kategori baik.

Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah: (1) Agar pemberian latihan lompat tali dapat membantu guru penjaskes dalam pembelajaran lompat jauh sehingga para siswa tidak bosan. (2) Agar guru dapat memanfaatkan upaya latihan lompat tali yang dapat disesuaikan dengan lingkungan sekolah masing-masing. (3) Agar pemanfaatan waktu harus maksimal karena waktu belajar terbatas. (4) Agar diharapkan adanya upaya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan dan mengurangi pengembangan yang ada pada penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

Ferdinansyah, Abitur. 2008. **Mengenal Olahraga Atletik**. Ngabang: CV. Menara Mega Perkasa.

Gilang, Moh. 2007. **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X**. Jakarta: Ganeca Exact.

Husdarta. 2011. **Manajemen Pendidikan Jasmani**. Bandung: Alfabeta.

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2003). **Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga**. Jakarta: Balai pustaka.

- Riduwan. 2010. **Metode dan Teknik Menyusun Tesis**. Bandung: Alfabeta.
- Saputra.M.Yudha. 2005. **Dasar-Dasar Keterampilan Atletik**. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sugiyono. 2011. **Metode Penelitian Pendidikan**. Bandung: Alfabeta.
- Suherman Adang,dkk. 2001. **Pembelajaran Atletik**. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Syarifuddin Aip, Muhadi. 1992/1993. **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Jakarta: PT. Rineka Cipta.