

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LONCAT KATAK PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR TAHFIZHUL QUR'AN TERPADU AN-NAJAH CINDAI ALUS MARTAPURA

Mardiansyah, Ma'ruful Kahri, dan H. M. Kusaini
Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
mardididi74@gmail.com

Abstrak

Didalam tujuan yang ada pada penelitian ini ialah agar dapat memperoleh hasil peran loncat katak dengan adanya peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh anak didik pada kelas IV SD Tahfizhul Qur'an Terpadu An-najah Cindai Alus Martapura.

Metode yang dipakai ialah PTK dengan cara kolaborasi. Populasinya ialah Sekolah Dasar Tahfizhul Qur'an Terpadu An-najah Cindai Alaus Martapura pada kelas IV dengan jumlah sampel yaitu 23 peserta didik, dengan Teknik total sampel.

Hasilnya yang disimpulkan oleh peneliti disaat terjun langsung kelapangan ialah dengan peningkatan belajar yang dilakukan dengan cara bermain loncat katak pada peserta didik kelas IV SD Tahfizhul Qur'an Terpadu An-najah Cindai Alus Martapura diperoleh hasil rata-ratanya yaitu sebesar 68 dengan hasil persentase ketuntasan 34,78%. Pada saat dilakukannya siklus I maka ada peningkatan hasil rata-ratanya yaitu sebesar 74 dengan hasil persentase ketuntasan 60,87%. Namun akan tetapi ini masih belum bisa mencapai KKM yang sudah ditentukan oleh pihak sekolah yaitu 75 dengan persentasenya 100%. Maka dari itulah bahwa apa yang telah dilakukan selama target masih belum terpenuhilah harus dilakukan peneliti agar dapat menuntaskan dan juga tercapainya tujuan tersebut.

Kata Kunci : lompat jauh, melalui permainan loncat katak

Abstract

In the aim of this research is to be able to obtain the results of the role of frog jumping with an increase in the squat style long jump learning carried out by students in grade IV SD Tahfizhul Qur'an Terpadu An-najah Cindai Alus Martapura.

The method used is PTK by way of collaboration. Its popularity is the Integrated Tahfizhul Qur'an Elementary School An-najah Cindai Alaus Martapura in grade IV with a total sample of 23 students, with a total sample technique.

The results concluded by the researchers when they went directly to the field, namely the increase in learning carried out by playing frog jumping on fourth grade students of SD Tahfizhul Qur'an Terpadu An-najah Cindai Alus Martapura, the average result was 68 with a percentage of 34 completeness. , 78%. At the time of the first cycle, there was an increase in the average result, namely 74 with the percentage of completeness of 60.87%. However, this still cannot reach the KKM that has been determined by the school, which is 75 with the percentage of 100%. So from that, what has been done as long as the target is still not fulfilled must be done by researchers in order to complete and also achieve these goals.

Keywords: *long jump, through the frog jump game*

PENDAHULUAN

Pada saat melakukan praktik pembelajaran lompat jauh di Sekolah, kebanyakan pendidik hanya memberikan pendekatan sedikit saja yang mungkin mengarahkan kepada cara melompat dari tempat sendiri berpindah ketempat lain dan juga pendidik banyak menekankan tentang cara berhasilnya pencapaian seorang anak didik, tanpa harus memperhatikan cara/metode yang dipraktikkan. Masalah yang dihadapi ialah pendidik sangat kebingungan dalam memberikan pembelajaran yang mengarahkan pada itu lompat dan juga pendidik kurang dalam merangkai kreatif dan cara yang unik agar anak didik cepat menangkap pembelajaran yang diberikan. Pendidik juga tidak terlalu banyak memberikan permainan-permainan yang bersangkutan dalam hal itu, karna anak didik suka dalam suatu permainan yang membuat mereka akan tambah bersemangat dalam mengikuti pembelajaran tersebut, oleh sebab itulah sangat diperlukan memberikan permainan yang mengarah dalam hal itu agar suatu proses yan diinginkan bisa tercapai dan berjalan dengan antusias anak didik tersebut. Pada kurikulum 2013 bisa berharap anak didik bisa terlihat sangat aktif dalam hal pembelajaran yang diberikan oleh pendidik dan tidak keliatan lesu atau kurang bersemangat karna sangat diutamakan sekali dalam 3 hal yang harus tercapai oleh anak didik yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Didalam sarana dan prasarananya juga sangat terbatas, maka sarana prasarana itu sangat dibutuhkan dalam belajar mnengajar PJOK, tidak ada sarana ini maka akan sulit mencapai suatu hasil yang dibutuhkan karna tidak lengkap dan terbatasnya semua ini. Kepada Pemerintah atau pihak sekolah agar selalu, memperhatikan itu semua jika seorang itu suka bergerak aktif maka otak dan juga jasmaninya akan sangat baik dalam pembelajaran karna dia akan fress kondisi badan untuk menghadapi semua yan diberikan pelajaran. Pada umumnya yang menyebabkan tidak tercapainya lompatan tersebut yaitu disebabkan kurangnya sarana prasarananya maka dari itulah juga berpengaruh pada kondisi fisiknya sehingga tidak bisa melakukan lompatan tersebut yang dimaksud kondisi fisik ialah tentang kekuatan otot tungkai dan juga cara pada saat teknik awalan, teknik tumpuan,

teknik melayang, dan teknik mendarat yang bisa dikatakann tidak baik.

Dalam pembelajaran penjas seharusnya guru sangat diharapkan mempunyai berbagai cara yang seharusnya dilakukan saat mengajarkan dalam berbagai bentuk Teknik dalam cara memberikan keterampilan gerak dasar yang bisa dilakukan dengan permainan tradisional yang disusun dengan bentuk sesuai yang dibutuhkan dalam RPP agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pihak sekolah dan juga pihak guru yang bersangkutan. Karena penjas merupakan suatu tujuan aktivitas fisik yang akan berpengaruh dalam kehidupan anak didik tersebut kedepannya, dalam penjas mencakup berbagai nilai-nilai sportivitas, jujur, kerjasama,) serta pembiasaan hidup sehat dan juga mempunyai aspek kognitif, afektif, psikomotor.

Penerapan dengan cara bermain merupakan suatu solusi yang baik untuk mengembang pola gerak dan juga pikir anak tersebut agar dia menangkap apa yang diberikan oleh pendidik untuk mereka dengan cara pendekatan bermain loncat katak dalam lompat jauh gaya jongkok, maka dari itu peneliti tertarik dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Loncat Katak pada Peserta Didik kelas IV SD Tahfizhul Qur’an Terpadu An-najah Cindai alus Martapura. Dengan adanya permainan tersebut anak didik sangat antusias dalam mengikutinya dan juga bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan apa yang diharapkan dengan baik.

Subyek Penelitian

Subjek dalam hal ini ialah peserta didik di SD Tahfizhul Qur’an An-najah Cindai Alus Martapura. Yang sangat diperhatikan oleh peneliti yaitu mengetahui peran permainannya dengan peningkatan lompat jauh gaya jongkok. Untuk populasinya yaitu keseluruhan dari kelas IV pada Sekolah Dasar Tahfizhul Qur’an Terpadu Ds, Cindai alus Martapura tahun ajaran 2020/2021. Sampelnya ialah sebanyak 23 anak didik dengan laki-laki 13 orang dan wanita 10 orang.

Tempat dan Waktu

Dilakukannya penelitian ini ialah di SD Tahfizhul Qur’an Terpadu An-najah Cindai alus Martapura. Pada:

Hari/Tanggal: Senin 3 Februari 2020
Senin 10 Februari 2020
Senin 17 Februari 2020

Dengan waktu dari: 08.00 wita sampai selesai
Instrument Penelitian

Untuk instrumennya ialah dengan alat yang tepat, yaitu dalam pengukuran yang mampu untuk mengukur apa yang perlu diukur.

1. Observasi
2. Cara memperoleh data dari keterampilan anak didik tersebut yang akan diamati yaitu dengan cara awalnya, tolakannya, saat melayang dan juga saat mendarat.
3. Dokumentasi yaitu sangat membantu dalam pengumpulan bukti-bukti yang ada disaat lapangan.

Tabel 1. Pedoman Penilaian Peserta Didik

Aspek	Cara Penilaian	Skor yang dinilai	Skor
a. Awalan	1)Ayunan tangan rileks berada di depan dada dan tangan yang satu berada di belakang pinggang 2)Posisi badan agak dicondongkan ke depan 3)Peserta didik dapat melakukan awalan berlari dengan langkah kaki yang teratur 4)Pandangan mata kedepan atau kearah papan tolakan lompat	1-4	
b. Tolakan	1)Peserta didik dapat melakukan tolakan dengan salah satu kaki yang terkuat dengan posisi badan agak tegak saat mendekati papan tumpuan 2) Tolakan tepat pada papan tumpu 3)Pada melaksanakan Gerakan tolakan maka kaki yang perlu diawali dengan tumit, telapak kaki, kemudian ujung telapak kaki 4)Kaki yang menolak membuat gerak yang berlawanan ke depan	1-4	
c. Melayang/posisi badan diudara	1)peserta didik dapat melakukan gerakan melayang dengan posisi kaki jongkok/ditekuk pada saat di udara 2)Badan tegak ke atas dan rileks 3)Posisi kedua tangan di ayunkan ke depan untuk menjaga keseimbangan 4)Pandangan mengarah pada tempat pendaratan	1-4	
d. Mendarat	1) Kaki yang akan didaratkan yaitu dengan kedua kaki harus menyentuh pasir yang ada dibak baku lompat yang posisi kakinya sejajar dan bersama- sama saat menyentuhnya. 2) Lutut ditekuk posisi badan ke depan 3) Kedua tangan lurus di depan badan 4) Pandangan kearah bak pasir	1-4	

Keterangan:

Nilai 4: yang mampu mencapai semuanya

Nilai 3: Yang mampu mencapai 3 aspek
 Nilai 2: Yang mampu mencapai 2 aspek
 Nilai 1: untuk yang bisa mencapai 1 atau tidak sama sekali

Nilai = Skor (X): Nilai maksimum (Y) x 100

$$\text{Atau } N = \frac{x}{y} \times 100$$

Keterangan: X adalah skor yang diperoleh Y adalah nilai maksimal (16)

Hasil penelitian

Kegiatan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan kondisi awal yang dilakukan oleh 23 anak didik.

Tabel 2. Hasil Lompat Jauh Dengan Observasi

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Abdul Aziz Abi Sya'bani	62,5	tidak tuntas
2	Adelia Nur Azizah	62,5	tidak tuntas
3	Ahmad Al Habsy	75	tuntas
4	Ahmad Hafiz	75	tuntas
5	Furqon Maulana Ibrahim	62,5	tidak tuntas
6	Futri Zahra Azkia	62,5	tidak tuntas
7	Hadijatul Husna	75	tuntas
8	Humaira Aisyah Putri	68,25	tidak tuntas
9	Jauza Nayla Rahmadani Azani	62,5	tidak tuntas
10	Laras Santi	75	tuntas
11	M. Alfianur Rayhan Sasongko	62,5	tidak tuntas
12	M. Satrio Zahir	68,75	tidak tuntas
13	Melvin Ziya Aroby	75	tuntas
14	Muhammad Ridwan Anwari	68,75	tidak tuntas
15	Muhammad Almuhaizir	62,5	tidak tuntas
16	Muhammad Mustaqikim Hidayatullah	75	tuntas
17	Muhammad Rifqi	75	tuntas
18	Muhammad Wafa	62,5	tidak tuntas
19	Najibatilifah	68,5	tidak tuntas
20	Nihlah Walijah Al-Aula	62,5	tidak tuntas
21	Shopia Nabila Zahra	62,5	tidak tuntas
22	Syarifudin	75	tuntas
23	Zahwa Azkia	56,25	tidak tuntas
Jumlah		1556	
Hasil rata-rata		68	
Anak didik dengan mencapai KKM		8	
Anak didik tidak mencapai KKM		15	
Persentase yang KKM		34,78%	
Persentase yang tidak KKM		65,22%	

Berdasarkan dari hasil diatas tersebut menyatakan bahwa nilai rata-rata sebesar 65. Untuk anak didik yang bisa mencapai nilai KKM sebanyak 8 anak didik dengan persentasi 34,78% dan untuk yang tidak bisa mencapai nilai KKM sebanyak 15 anak didik dengan persentasinya 65,22%.

Tabel 3. Pada Siklus I Lompat Jauh

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Abdul Aziz Abi Sya'bani	68,75	tidak tuntas

2	Adelia Nur Azizah	68,75	Tidak tuntas
3	Ahmad Al Habsy	81,25	Tuntas
4	Ahmad Hafiz	81,25	Tuntas
5	Furqon Maulana Ibrahim	75	Tuntas
6	Futri Zahra Azkia	68,75	Tidak tuntas
7	Hadijatul Husna	75	Tuntas
8	Humaira Aisyah Putri	75	Tuntas
9	Jauza Nayla Rahmadani Azani	68,75	Tidak tuntas
10	Laras Santi	75	Tuntas
11	M. Alfianur Rayhan Sasongko	68,75	Tuntas
12	M. Satrio Zahir	75	Tuntas
13	Melvin Ziya Aroby	75	Tuntas
14	Muhammad Ridwan Anwari	75	Tuntas
15	Muhammad Almuhazir	75	Tidak tuntas
16	Muhammad Mustaqikim Hidayatullah	81,25	Tuntas
17	Muhammad Rifqi	81,25	Tuntas
18	Muhammad Wafa	68,75	tidak tuntas
19	Najibatilifah	75	Tidak tuntas
20	Nihlah Walijah Al-Aula	68,75	Tidak tuntas
21	Shopia Nabila Zahra	68,75	Tuntas
22	Syarifudin	81,25	Tuntas
23	Zahwa Azkia	62,5	Tidak tuntas
Jumlah		1693	
Hasil rata-rata		74	
Anak didik dengan mencapai KKM		14	
Anak didik tidak mencapai KKM		9	
Persentase yang KKM		60,87%	
Persentase yang tidak KKM		39,13%	

Berdasarkan dari hasil diatas untuk siklus I, maka nilai rata-rata sebesar 74, untuk anak didik yang lolos/KKM sebanyak 14 anak didik dengan persentasi 60,87% dan untuk anak didik yang belum lolos/KKM ada 9 anak didik dengan persentasi 39,13%.

Tabel 4. Pada Siklus II Lompat Jauh

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Abdul Aziz Abi Sya'bani	75	Tuntas
2	Adelia Nur Azizah	75	Tuntas
3	Ahmad Al Habsy	87,5	Tuntas
4	Ahmad Hafiz	81,25	Tuntas
5	Furqon Maulana Ibrahim	81,25	Tuntas
6	Futri Zahra Azkia	75	Tuntas
7	Hadijatul Husna	81,25	Tuntas
8	Humaira Aisyah Putri	75	Tuntas
9	Jauza Nayla Rahmadani Azani	75	Tuntas
10	Laras Santi	75	Tuntas
11	M. Alfianur Rayhan Sasongko	75	Tuntas
12	M. Satrio Zahir	75	Tuntas
13	Melvin Ziya Aroby	75	Tuntas
14	Muhammad Ridwan Anwari	81,25	Tuntas
15	Muhammad Almuhazir	75	Tuntas
16	Muhammad Mustaqikim Hidayatullah	81,25	Tuntas
17	Muhammad Rifqi	81,25	Tuntas
18	Muhammad Wafa	75	Tuntas
19	Najibatilifah	75	Tuntas
20	Nihlah Walijah Al-Aula	75	Tuntas
21	Shopia Nabila Zahra	75	Tuntas
22	Syarifudin	81,25	Tuntas

23	Zahwa Azkia	75	Tuntas
Jumlah		1781	
Hasil rata-rata		77	
Anak didik dengan mencapai KKM		23	
Anak didik tidak mencapai KKM		0	
Persentase yang KKM		100%	
Persentase yang tidak KKM		0%	

dari hasil diatas tersebut menunjukkan nilai rata-ratanya 78 dengan jumlah yang mencapai yaitu kesemua anak didik tersebut.

Pembahasan

Dari tes awal dengan dilakukannya observasi bahwa banyak anak didik yang tidak bisa/mampu dalam melakukan gaya jongkok ternyata, kenapa anak didik banyak tidak mencapai nilai KKM ialah dari segi gaya jongkoknya tidak benar, dari segi awalan, tumpuan, dan saat melayang juga mendarat yang kurang tepat. Maka sebab itulah peneliti dan guru/pendidik mau memperbaiki dalam hal tersebut agar melakukan dengan benar dari segi metode bermain, melewati kardus/kun dan juga gawang kecil.

Dengan pembelajaran di siklus I pada lompat jauh gaya jongkok maka masih ada anak didik yang tidak mampu melakukannya yang terdapat kesulitan saat melakukan lompat tersebut maka dilakukan kembali siklus II disebabkan oleh adanya anak didik yang belum mencapai KKM yaitu 75%. Pada siklus II ini tentang pendekatan lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan cara bermain melompati kun, kardus dan gawang kecil yang dilakukan seperti di siklus I akan tetapi di siklus II ini tentang akan lebih ditekankan lagi untuk anak didik ikut serta dalam permainan tersebut agar bergerak aktif sehingga untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok bisa tercapai.

Dari semua itu maka ada peningkatan dengan belajar permainan yang mengarahkan pada gaya jongkok sangat berhasil sesuai apa yang diharapkan oleh peneliti dan juga oleh pendidik/guru, hal ini terjadi dikarenakan anak didik sudah menangkap dalam konsep yang diberikan oleh pendidik melewati dari permainan melompati kun, kardus dan gawang kecil, anak didik juga merasa bergembira dalam hal itu sehingga anak didik bisa melakukannya diluar sekolah atau setelah pulang sekolah dengan teman-teman untuk mendalami apa yang diberikan oleh pendidik sehingga sesuai apa yang diharapkan.

Kesimpulan

Setelah penelitian tersebut maka dapat diambil oleh peneliti kesimpulannya ialah sebagai berikut:

1. Dari hasil kondisi awal dan di observasinya ialah untuk yang tuntas sebanyak 34,78 % dan untuk yang tidak tuntas ialah 65,22%.
2. Dari Siklus I yang yang tuntas hanya 60,87 dan peserta didik yang belum tuntas 39,13%.
3. Siklus II semua peserta dinyatakan tuntas 100% dinyatakan tuntas dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Saran

Untuk saran yang diberikan oleh peneliti selama mengikuti penelitian ini dari awal sampai akhir, kepada?

1. Peserta didik yang dapat mengetahui dan melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang benar tanpa harus takut dan sukar menggunakan media pembelajaran lompat jauh, sehingga dapat dikembangkan dirumah atau bisa sampai jenjang prestasi.
2. Guru agar selalu membuka cara hal baru yang bisa digunakan dalam media pembelajaran agar anak didik tidak cepat bosan dan juga tidak terlalu gerak dalam melakukannya, maka dari itu guru sangat diperlukan kreatif dalam metode yang akan diberikan kepada anak didik.
3. Sekolah agar selalu memperhatikan kondisi lapangan sekolah ataupun alat-alat yang tidak layak pakai agar bisa digantikan untuk proses mencapainya hasil yang diharapkan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartati. (2012). Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat jauh Gaya jongkok . *Jurnal pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , 445-450.
- Iskandarwassid. (2009). Perbedaan Hasil Belajar Antara Model Pembelajaran Kooperatif Team Assisted Individualization. *Jurnal Pensil Jurusan Teknik Sipil UNJ*, 128.
- Pardjono. (2007). Implementasi Pendidikan keaksaraan Terintegrasi Dengan Life Skills Berbasis Potensi Pangan Lokal. *Jurnal Kependidikan* , 94-100.
- Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (2018) *Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*
- Soroto. (2015). Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok . *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 445 - 450* , 455-450.
- Sudjana. (2010). Perbedaan Hasil Belajar Antara Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted Individulization . *Jurnal Pensil FT UNJ* , 42-47.
- Syarifuddin, A. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Loncat katak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 95.