Efforts To Increase Learning Results In Learning Squat Style Loose Through Video Learning Jumping Rope Exercise For V Grade Students Mis Lubuk Girl

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Video Pembelajaran Latihan Lompat Tali Siswa Kelas V Mis Lubuk Gadis

Rio Asran Syah Putra [1] , Martiani [2], Mariska Febrianti [2]

[1,2] Departemen Phsycal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author: : martiani@unived.ac.id

How to Cite :

Putra, R. A. S., Martiani., Febrianti, M. (2021). *Efforts To Increase Learning Results In Learning Squat Style Loose Through Video Learning Jumping Rope Exercise For V Grade Students Mis Lubuk Girl.* Sinar Sport Jurnal, *1*(1). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [13-05-2021]
Revised [08-06-2021]
Accepted [25-06-2021]

Kata Kunci :

Lompat Jauh Gaya Jongkok, Video Pembelajaran Latihan Lompat Tali

Keywords :

Squat Long Jump, Jump Rope Exercise Learning Video

This is an open access article under the CC–BY-SA license

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MIS Lubuk Gadis. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas V MIS Lubuk Gadis yang berjumlah 25 siswa. Hasil penelitian menunjukan bahwa tindakan dengan menonton video latihan lompat tali yang dilakukan dalam 3 siklus dengan setiap siklus 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Video Pembelajaran Latihan Lompat Tali Siswa Kelas V MIS Lubuk Gadis. Pada siklus satu pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 28%, yaitu siswa tuntas 7 siswa dan siswa tidak tuntas 18 siswa (72%). Kemudian pada siklus satu pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 36%, yaitu siswa tuntas 9 siswa dan siswa tidak tuntas 36 siswa (64%) setelah itu pada siklus dua pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 52%, yaitu siswa tuntas 13 siswa dan siswa tidak tuntas 12 siswa (48%). Pada siklus dua pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 64%, yaitu siswa tuntas 16 siswa dan siswa tidak tuntas 9 siswa (36%).

ABSTRACT

This study aims to improve the learning of the squat style long jump in fifth grade students of MIS Lubuk Gadis. This type of research is Classroom Action Research (CAR) consisting of four stages in each step (planning, implementation, observation, and reflection). The research subjects in this study were all students of class V MIS Lubuk Gadis, totaling 25 students. The results showed that the action by watching videos of jumping rope exercises carried out in 3 cycles with each cycle of 2 meetings was proven to be able to improve the Efforts to Improve Squat Style Long Jump Learning Outcomes Through Learning Videos of Class V MIS Lubuk Girls Jump Rope Exercises. In the first cycle of the first meeting there was an increase in completeness of 28%, namely 7 students completed and 18 students did not complete (72%). Then in the first cycle of the second meeting there was an increase in completeness by 36%, namely 9 students completed and 36 students did not complete after that in the first two cycles there was an increase in completeness by 52%, namely 13 students completed and students did not completed 12 students (48%). In the second cycle of the second meeting there was an increase in completeness by 64%, namely 16 students completed and 9 students did not complete (36%).

PENDAHULUAN

Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Pada materi lompat jauh gaya jongkok ada beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya nilai, diantaranya yaitu : 1) Bagi siswa lompat jauh gaya jongkok kurang menyenangkan, 2) Guru belum mengemas pembelajaran dengan menarik sehingga para siswa kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran, 3) Sarana dan prasarana penunjang dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai, 4) Pendekatan pembelajaran yang digunakan belum tepat. Eddy Purnomo dan Dapan, (2013: 89) Lompat

jauh adalah nomor sederhana dari nomor – nomor lainnya. Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini.

Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, hal tersebut menunjukan suatu permasalahan yang harus segera dicari jalannya. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Madrasah oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan tujuan pembelajaran. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan antusiasme siswa, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.

Berdasarkan observasi pada saat pembelajaran PJOK siswa kelas V MIS Lubuk Gadis diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas V dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1) Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007:17) mengartikan pengertian pembelajaran adalah proses, cara, dan perbuatan yang menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak MIS diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Hal ini senada seperti yang dikemukakan oleh Tamata dan Mirman (2004: 14) Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu: lompat tali dan video pembelajaran. Menurut Lutan (2001:15) proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak merupakan dua makna yang patut di pegang oleh guru penjasorkes.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Arikunto (2009:16) PTK terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan. Dari siklus pertama bila peneliti menilai masih ada kekurangan maka dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan di evaluasi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MIS Lubuk Gadis yang berjumlah 25 siswa.

HASIL

Pada tahap ini semua data yang sudah terkumpul, diolah dan dianalisa sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab terdahulu berikut ini akan dianalisis permasalahan yang dijumpai dalam penelitian ini secara berurutan mengenai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Video Pembelajaran Latihan Lompat Tali Siswa Kelas V MIS Lubuk Gadis. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi awal yang ada pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V semester 2 tahun pelajaran 2020/2021. Proses tindakan ini merupakan bagian dari proses tindakan kelas dalam bentuk kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui video pembelajaran latihan lompat tali. Proses tindakan dilaksanakan tanpa merencanakan siklus, dengan setiap siklus dua kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan setiap hari rabu sesuai dengan jadwal KBM kelas V. Pelaksanaan pembelajaran diamati dan dicatat oleh kolaborator yang akan digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung, dan angket siswa diberikan setelah pembelajaran selesai.

Hasil penelitian terhadap Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Video Pembelajaran Latihan Lompat Tali Siswa Kelas V MIS Lubuk Gadis perlu ditumbuh kembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, sarana dan prasarana yang tersedia dan tentunya seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memberikan pembelajaran secara maksimal kepada siswa. Disamping itu, materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental. Data awal tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 24%, yaitu siswa tuntas sebanyak 6 siswa, tidak tuntas 19 siswa (76%). Pada siklus satu pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 28%, yaitu siswa tuntas 7 siswa dan siswa tidak tuntas 18 siswa (72%). Kemudian pada siklus satu pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 36%, yaitu siswa tuntas 9 siswa dan siswa tidak tuntas 36 siswa (64%) setelah itu pada siklus dua pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 52%, yaitu siswa tuntas 13 siswa dan siswa tidak tuntas 12 siswa (48%). Pada siklus dua pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 64%, yaitu siswa tuntas 16 siswa dan siswa tidak tuntas 9 siswa (36%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan menonton vidio latihan lompat tali yang dilakukan dalam 2 siklus dengan setiap siklus 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Video Pembelajaran Latihan Lompat Tali Siswa Kelas V MIS Lubuk Gadis. Siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM sebagian disebabkan karena terlalu aktif sehingga apa yang diberikan oleh guru tidak dipahami dan dimengerti hal ini menyebabkan ketika dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok mengalami kesulitan.

PEMBAHASAN

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok, yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 7 siswa, sehingga baru tercapai 28% dan 18 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 72%. Berdasarkan deskripsi data siklus II, maka dalam pembelajaran ditemukan permasalahan hasil tes menunjukan bahwa siswa yang tuntas belajarnya pada siklus II pertemuan pertama 28%. Indikator pencapaian belum tercapai sehinga perlu tindakan lanjutan yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 9 siswa, sehingga baru tercapai 36% dan 16 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 64%.

Berdasarkan deskripsi data siklus II, maka dalam pembelajaran ditemukan permasalahan hasil tes menunjukan bahwa siswa yang tuntas belajarnya pada siklus II pertemuan kedua 36%. Indikator pencapaian belum tercapai sehinga perlu tindakan lanjutan. yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 13 siswa tuntas 52% dan 12 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 48%. Berdasarkan deskripsi data siklus III, maka dalam pembelajaran ditemukan permasalahan hasil tes menunjukan bahwa siswa yang tuntas belajarnya pada siklus III pertemuan pertama 52%. Indikator pencapaian belum tercapai sehinga perlu tindakan lanjutan. Mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah sebanyak 16 siswa tuntas 64% dan 9 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yaitu 36%. Berdasarkan deskripsi data siklus III yang telah dilaksanakan pada akhir pembelajaran siklus III diperoleh hasil 16 siswa telah memenuhi KKM, maka dalam pembelajaran di katakan berhasil pada siklus ke III dan mencapai indikator.

Penerbit ADM RUMAH PENGETAHUAN
Sinar Sport Journal
Sport, Physical, Education and Empowement

KESIMPULAN DAN SARAN

Tindakan dengan menonton vidio latihan lompat tali yang dilakukan dalam 3 siklus dengan setiap siklus 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Video Pembelajaran Latihan Lompat Tali Siswa Kelas V MIS Lubuk Gadis. Siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM sebagian disebabkan karena terlalu aktif sehingga apa yang diberikan oleh guru tidak dipahami dan dimengerti hal ini menyebabkan ketika dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok mengalami kesulitan. Data awal tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 24%, yaitu siswa tuntas sebanyak 6 siswa, tidak tuntas 19 siswa (76%). Pada siklus satu pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 28%, yaitu siswa tuntas 7 siswa dan siswa tidak tuntas 18 siswa (72%). Kemudian pada siklus satu pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 36%, yaitu siswa tuntas 9 siswa dan siswa tidak tuntas 36 siswa (64%) setelah itu pada siklus dua pertemuan pertama terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 52%, yaitu siswa tuntas 13 siswa dan siswa tidak tuntas 12 siswa (48%). Pada siklus dua pertemuan kedua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 64%, yaitu siswa tuntas 16 siswa dan siswa tidak tuntas 9 siswa (36%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2009). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
2. Arsyad, A. (2011). Media Pembelajaran. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
3. Djumidar. (2003). Dasar-dasar Atletik. Jakarta : Pusat Penerbitan UT
4. Eddy Purnomo,Dapan.(2013). Dasar-Dasar Atletik. Yogyakarta:Alfamedia
5. Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2007). Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. Jakarta: Balai Pustaka.
6. Rusli Lutan. (2001). Gerak Dasar Atletik. Jakarta: Pioner Jaya Putra.
7. Tamata, Trisnowati dan Mirman, Moekarto. (2004). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Pustaka Jaya
8. Yudha M. Saputra. (2001). Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.