

Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Engklek Siswa Kelas VI SDN Tinanding

Endra Tri Laksono

email: endra_trilaksono@yahoo.co.id

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Abstract

The background of the problem in this study is the inactivity of students during long jump learning, monotonous learning makes students feel uninterested and get a value below (KKM), The purpose of this research is to improve learning outcomes in the tuck style long jump by applying an engklek playing approach. The research design used is quantitative research with One Group Pretest-Posttest Design, The sampling technique is carried out by saturated sampling. Which in this study involved 22 grade VI students of SD Negeri Tinanding. Data analysis method applying normality test and t-test which was processed with the help of SPSS software. From this study, the results of learning the tuck style long jump through the engklek play approach in class VI can be done by testing the hypothesis with Paired Samplet T-Test, value to be obtained is $|T_{count}| = |-17,329| > T_{count} (2.07961)$ and the value of Sig. $(0.000) < (0.05)$. And see the difference in learning outcomes of long jump tuck style before and after treatment, increase in average value of the tuck style long jump by 13.55% which comes from the pretest average of 73,484 rising to the posttest average of 83,439. Therefore, it can be said that the application of the engklek play approach is effective in improving the learning outcomes of the tuck style long jump in class VI SD Negeri Tinanding. suggestions, it is hoped that in the future PJOK teachers will think more about how to modify learning so that students are more enthusiastic about following and understanding long jump learning, so that's students are more skilled and can get better grades.

Keywords: Learning Outcomes, Approach to Playing an Engklek, Long jump tuck style

Abstrak

Latar belakang permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang aktifnya peserta didik saat pembelajaran lompat jauh, pembelajaran yang monoton membuat siswa merasa tidak tertarik dan mendapat nilai dibawah (KKM), Tujuan penelitian ini meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan pendekatan bermain engklek. Desain penelitian yang digunakan, penelitian kuantitatif dengan *One Group Pretest-Posttest Design*, Teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh, dimana dalam penelitian ini melibatkan 22 siswa kelas VI SD Negeri Tinanding. Metode analisis data menerapkan uji normalitas dan uji-t yang diolah dengan bantuan software SPSS. Dari penelitian ini menunjukkan, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain engklek pada kelas VI dapat diketahui dengan dilakukan uji hipotesis dengan Paired Samplet T-Test. diperoleh nilai $|T_{hitung}| = |-17,329| > T_{hitung} (2,07961)$ dan nilai Sig. $(0,000) < \alpha (0,05)$. Dan terlihat perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah diberi perlakuan, Dimana terjadi peningkatan nilai rata-rata lompat jauh gaya jongkok sebesar 13,55% yang berasal dari rata-rata pretest sebesar 73,484 naik menjadi rata-rata posttest sebesar 83,439. Makadari itu dapat disimpulkan bahwa bermain engklek efektif dalam meningkatkan keterampilan olahraga lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Tinanding. Saran, harapannya guru PJOK lebih memikirkan bagaimana modifikasi pembelajaran agar siswanya lebih antusias mengikuti dan lebih memahami pembelajaran lompat jauh, sehingga para siswa lebih terampil dan bisa mendapat nilai yang lebih baik.

Kata kunci: Hasil Belajar, Approach to Playing an Engklek, Lompat jauh gaya jongkok

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kesehatan jasmani, keterampilan motorik, perilaku hidup sehat dan aktif. Pada model pembelajaran penjas terdapat beberapa materi yang di kelompokkan. Materi pendidikan jasmani yang terdapat pada sekolah dasar (SD) yang sudah disesuaikan dengan Kurikulum 13. Materi tersebut dikelompokkan menjadi beberapa materi, seperti halnya (1) bola kecil (2) bola besar (3) senam ritmik (4) renang (5) atletik. Berdasarkan kelompok materi yang sudah dipaparkan terdapat pada SD yang diteliti oleh penulis yaitu SDN Tinanding kecamatan Godong.

Di SDN Tinanding kecamatan Godong materi yang disampaikan adalah materi atletik, dari materi atletik yang ada di SDN Tinanding penulis menarik pokok permasalahan yang terdapat pada pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok. Devinisi atletik Menurut kurniasih,E.Y dan Wahyu Bawa,A.A (2018: 55) bahwa atletik adalah suatu induk cabang olahraga yang semua gerakan dasar olahraga bersumber dari gerakan atletik, yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat.

Atletik terdapat jenis olahraga yang terdiri dari ; (1) lari 100 m (2) lari marathon (3) lompat tinggi (4) lompat jauh (5) tolak peluru (6) lempar cakram (7) lempar lembing. Berdasarkan kurikulum 13 materi yang digunakan pada SD Tinanding adalah materi lompat jauh. Lompat jauh merupakan gerakan berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh jauhnya, dimana lompatan itu sendiri mengandalkan kecepatan dan tumpuan kaki. Sedangkan menurut kurniasih,E.Y dan Wahyu Bawa,A.A (2018: 60) Lompat jauh merupakan satu dari olahraga atletik jenis lompat yang diawali dengan gerakan lari atau awalan, tumpuan, sikap di udara dan sikap mendarat.

Terdapat macam-macam gaya dalam lompat jauh yang sering digunakan, diantaranya lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya berjalan diudara, Dan dalam penelitian ini teknik lompat jauh gaya jongkok yang digunakan. Tekniknya melayang di udara, kaki diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin, saat melayang tubuh bagian atas harus tetap tegak dan gerakan lengan akan membentuk suatu semi lingkaran dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang, saat akan

mendarat, kaki tumpuh di bawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersama dengan ke dua lengan diayunkan cepat ke depan. Lompat jauh sesuai dengan pernyataan di atas maka di simpulkan merupakan olahraga atletik yang mengandalkan kekuatan kaki baik dari lari ataupun tolakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal kearah depan yang lebih jauh.

Penelitian awal di SD Negeri Tinanding kecamatan Godong Kabupaten Grobogan pada hari Rabu 10 April 2019 jam 08:00 WIB yang telah dilakukan oleh peneliti, ada beberapa kesulitan yang ditemukan, dimana pada saat pembelajaran berlangsung sebagian besar peserta didik cenderung kurang ada motivasi belajar, dalam hal ini siswa hanya berfokus pada penjelasan guru yang mempresentasikan pembelajaran, namun tidak dijumpai metode pembelajaran lain seperti halnya memaparkan penjelasan yang sudah dimodifikasi dengan permainan agar siswa tertarik mengikuti pembelajaran. Pada pembelajaran atletik khususnya lompat jauh penyampaian materinya terlalu monoton dan hanya kegiatan melompat saja. Guru tidak menambahkan metode lain seperti halnya memodifikasi pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan permainan, sehingga guru terlihat kurang kreatif yang hanya mempraktekkan lompatan. Dengan demikian peserta didik lebih menyukai pelajaran olahraga lain, Contohnya permainan kasti, bola voli, dan sepak bola. Dilihat dari data yang diperoleh, nilai pembelajaran penjas pada materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Tinanding didapatkan bahwa masih ada <85% atau 7 peserta didik yang belum memenuhi standar kelulusan penilaian karena memperoleh nilai 75, di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah.

Dari beberapa permainan tradisonal yang cocok untuk peningkatan melompat dalam lompat jauh yaitu permainan engklek, dimana permainan yang memiliki kegiatan melompat, kerjasama dan Peserta didik dapat berkesempatan memperagakan kemampuannya melalui bermain. Sedangkan menurut Euis Kurniati, (2016: 91). Permainan yang menuntut kordinasi motorik dasar bagi setiap pemainnya.

Maka dari itu peneliti memilih untuk menggunakan media permainan engklek sebagai alternatif pemecahan masalah, yang diharapkan menyenangkan dan tidak membuat siswa merasa bosan, agar berdampak baik pada nilai peserta didik itu sendiri, meningkatkan keterampilan atau

memotivasi guru lebih kreatif dan menambah wawasan dalam pembelajaran. Secara tidak langsung peserta didik sudah melakukan suatu keterampilan yang mencakup dasar teknik lompat jauh, karena engklek memiliki kegiatan melompat, kerjasama dan Peserta didik dapat berkesempatan memperagakan kemampuannya melalui bermain.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Syamsul Arifin, (2017: 82) Pendidikan jasmani merupakan kegiatan dengan aktifitas gerak untuk meningkatkan kesehatan, keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional

Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu dari cabang olahraga atletik yang selalu ada dalam ajang perlombaan nasional ataupun perlombaan internasional. Menurut Syarifuddin.A, (dalam Puspitasari.N.R, 2016:4) Lompat jauh merupakan gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan sebagai upaya membawa titik berat badan melayang di udara dengan secepat mungkin, memulai lompatan dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin. Atlet perlu memahami teknik dasar ini untuk memperoleh hasil lompatan sejauh mungkin, begitu juga peserta didik. Adapun teknik yang harus dipahami adalah :

- Awalan, langkah awal untuk mendapat kecepatan maksimal, berlari sebelum melakukan tolakan dipapan tolakan. Jarak awalan untuk profesional putra adalah 40-50 m, dan putri 30-40 m. sedangkan untuk pelajar, jarak awalan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing, cara melakukan awalan yaitu kaki (start) terkuat letakkan di belakang, awali langkah dengan lari perlahan lalu ditambah kecepatan, pertahankan sampai dipapan tolakan, jangan mengurangi kecepatan lari, jangan merubah langkah, mata focus kedepan papan tolakan.
- Menumpu (Takeoff),saat melakukan tumpuan, posisi badan jangan terlalu condong, Tolakan harus dilakukan dengan kaki yang terkuat, Ayunan lengan dapat menambah ketinggian dan menjaga keseimbangan tubuh, Fokus pada papan tumpuan.
- Melayang (Flight),Melayang pada lompat jauh dilakukan setelah melakukan tolakan. Saat

melayang, letakkan kedua kaki di depan, keseimbangan badan harus terjaga dengan dibantu ayunan kedua tangan dan kaki setinggi mungkin diikuti dengan kaki tumpuan.

- Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersamaan dengan lutut ditekuk sambil menjaga keseimbangan agar tidak jatuh.

Pengertian permainan engklek

Permainan tradisional sondah atau engklek adalah “permainan dengan koordinasi motorik dasar, permainan dengan menggunakan potongan genting atau potongan kramik, dengan cara melempar pecahan tersebut kedalam kotak. Satu anak hanya akan memiliki 1 pecahan genting (kreweng) yang disebut gacuk”, (Euis Kurniati, 2016: 91). Cara bermain permainan tradisional engklek yaitu:

- Memilih teman bermain masing-masing biasanya dilakukan dengan hompimpa.
- Saat pasangan sudah dipilih, langkah selanjutnya menentukan siapa yang akan bermain terlebih dahulu.
- Kemudian genting dilempar, harus masuk kedalam kotak yang telah disediakan.
- Bermain secara bergantian dari satu kotak kekotak berikutnya, begitu seterusnya sampai semua kotak dilewati dan yang selesai terlebih dahulu dan mendapatkan rumah paling banyak akan keluar sebagai pemenangnya.

Engklek tersebut dapat di jadikan metode untuk pembelajaran lompat jauh, karena banyak unsur-unsur yang terkandung dalam permainan engklek, dengan itu guru memberi pelajaran lompat jauh pada peserta didik dengan memperkenalkan permainan tradisional engklek. Yang dimana terdapat unsur melompat untuk melatih gerakan melompat pada lompat jauh.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Metode ini merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu. Sugiyono (2017: 107). desain eksperimen yang akan digunakan penulis untuk melakukan serangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan menyelidiki masalah untuk memperoleh hasil dengan menggunakan Pre Experimental Designs. Terdapat macam-macam bentuk dalam Pre Experimental Designs, yaitu: One Shot Case Study dan One Group Pretest-Posttest Design. Sugiyono (2017: 112). Adapun yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN Tinanding yang berjumlah 6 kelas. Kemudian sampel yang dipilih dan akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN Tinanding yang berjumlah 22 siswa 14 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan

Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah : (1) Observasi Pada penelitian ini teknik observasi digunakan untuk memperoleh data peserta didik meliputi aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor, (2) dokumentasi dilakukan pada saat proses belajar mengajar atletik lompat jauh, dokumentasi berupa foto, video dan daftar nama siswa., (3) Tes merupakan suatu kumpulan pertanyaan maupun latihan serta bentuk alat lain yang bertujuan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan oleh individu atau kelompok.

Teknik analisis data

Teknik analisis disini menggunakan teknik analisis statistic uji-t dengan bantuan analisis statistic data menggunakan *Statistical package for the social science* (SPSS). Selanjutnya untuk mengetahui apakah data yang di analisis memenuhi persyaratan dalam analisis data dan pengujian hipotesis, maka penelitian sebelum melakukan uji-t perlu dilakukan uji prasyarat. Dalam uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov. Setelah uji prasyarat terpenuhi, langkah berikutnya adalah menganalisis uji-t. pada uji-t dalam penelitian ini

adalah guna mengetahui perbedaan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan alam penelitian menggunakan pendekatan bermain engklek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

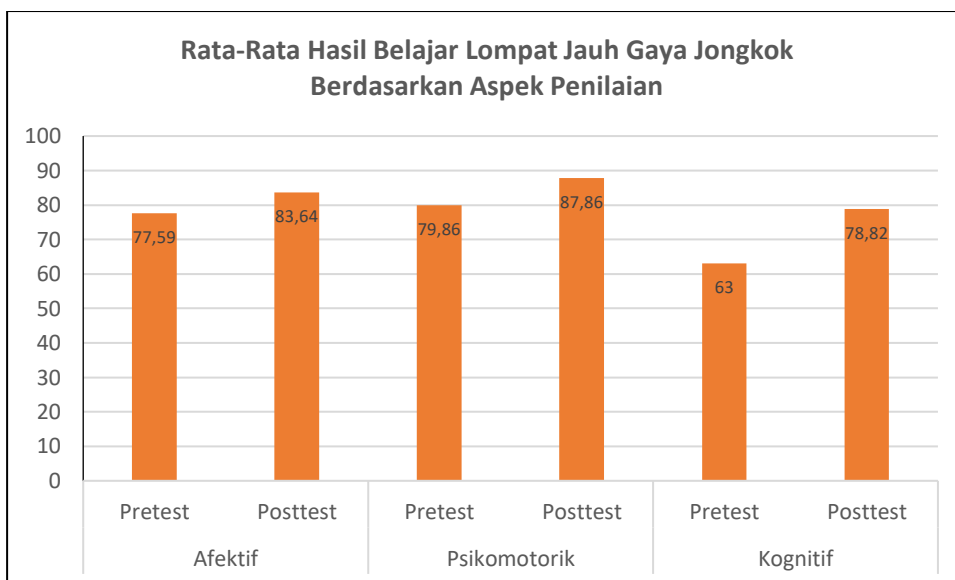
Untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini, Apakah ada peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding, Maka kami menganalisa data dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*,dimana sebelumnya uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas pada data pretest posttest harus terpenuhi.

Tabel 4.11 Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Berdasarkan Aspek Penilaian

Aspek Penilaian	Hasil Belajar	Rata-Rata	Selisih	Peningkatan
Afektif	<i>Pretest</i>	77,59	6,05	7,80%
	<i>Posttest</i>	83,64		
Psikomotorik	<i>Pretest</i>	79,86	8	10,02%
	<i>Posttest</i>	87,86		
Kognitif	<i>Pretest</i>	63	15,82	25,11%
	<i>Posttest</i>	78,82		

(Sumber : Data Primer Penelitian Yang Diolah (2020))

Gambar 4.2 Grafik Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Berdasarkan Aspek Penilaian



(Sumber : Data Primer Penelitian Yang Diolah (2020))

Berdasarkan grafik diatas hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setelah melalui pendekatan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding dapat ditinjau berdasarkan 3 aspek penilaian yaitu aspek afektif, psikomotorik dan kognitif . Dimana hasil untuk aspek penilaian afektif rata-rata pretest (sebelum diberikan permainan engklek) sebesar 77,59 sedangkan rata-rata posttest (setelah diberikan permainan engklek) sebesar 83,64. Sehingga untuk aspek penilaian afektif pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan pendekatan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding terjadi peningkatan sebesar 7,80%. Pada aspek penilaian psikomotorik rata-rata pretest (sebelum diberikan permainan engklek) sebesar 79,86 sedangkan rata-rata posttest (setelah diberikan permainan engklek) sebesar 87,86. Sehingga untuk aspek penilaian psikomotoik pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setela diberikan pendekatan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding terjadi peningkatan sebesar 10,02%. Pada aspek penilaian kognitif rata-rata pretest (sebelum diberikan permainan engklek) sebesar 63 sedangkan rata-rata posttest (setelah diberikan permainan engklek) sebesar 78,82. Sehingga untuk aspek penilaian kognitif pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan pendekatan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding terjadi peningkatan sebesar 25,11%.

KESIMPULAN

penelitian di atas terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui metode bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding.1. Peningkatan untuk aspek penilaian

afektif pada hasil belajar setelah diberikan pendekatan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding terjadi peningkatan sebesar 7,80%. 2. untuk aspek penilaian kognitif pada hasil belajar setelah diberikan pendekatan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding terjadi peningkatan sebesar 25,11%. 3. untuk aspek penilaian psikomotorik pada hasil belajar setelah diberikan pendekatan bermain engklek pada siswa kelas VI SDN Tinanding terjadi peningkatan sebesar 10,02%.

SARAN

Dengan penelitian yang sudah dilakukan, agar hasil belajar siswa baik ada beberapa saran yang harus diperhatikan dalam di masa mendatang yaitu sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas, pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok agar lebih kreatif dalam memberikan model-model pembelajaran yang unik dan menarik serta menyenangkan.
2. Untuk lebih memfikirkan bagaimana modifikasi pembelajaran agar siswanya tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran.
3. Bagi siswa, Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok harus membuat siswa merasa senang, nyaman, dan bervariasi, agar tidak bosan dan jenuh untuk memaksimalkan penyerapan materi pada gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Euis Kurniati. (2016). Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kurniasih, E. Y dan Wahyu Bawa, A. A (2018). Buku paket penjasorkes kelas V SD dan MI. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Syamsul Arifin. (2017). "Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik". Jurnal Multilateral. 16 (1), 78-92.
- Puspitasari, N.R. (2016). "Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh" jurnal PG PAUD trunojoyo: Jurnal pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini. 3 (1), 9-18.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta