

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA
KELAS VI A SD AGUNG PERSADA BANDAR KHALIPAH KABUPATEN
DELI SERDANG T.A. 2017/2018**

Rahmat Cahyadi

Rahmad_cahyadi11@gmail.com

PJKR UPMI

Abstrak

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of the squat-style long jump through traditional games in grade VI A SD Agung Persada Bandar Khalipah, Deli Serdang Regency T.A. 2017/2018. The research method used in this research is classroom action research. The location of this research is SD Agung Persada Bandar Khalipah, Deli Serdang Regency, T.A. 2017/2018. The subjects receiving the action in this study were all students of class VI A SD Agung Persada Bandar Khalipah, Deli Serdang Regency, T.A. 2017/2018. According to the results, it can be said that learning using traditional games can improve the long jump learning outcomes of the squat style in class VI A SD Agung Persada Bandar Khalipah, Deli Serdang Regency T.A. 2017/2018.

Keywords: *lompat jauh, gaya jongkok, permainan tradisional*

PENDAHULUAN

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya, dimana pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pendidikan. Pendidikan dikatakan baik apabila pendidikan itu dapat memberi kesempatan berkembangnya semua aspek pribadi manusia atau dengan kata lain mampu merumuskan tujuan pendidikan yang berisikan pengembangan aspek pribadi manusia. Proses belajar itu terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya, oleh karena itu belajar dapat terjadi kapan dan dimana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya.

Dalam proses belajar mengajar, guru harus memiliki gaya mengajar atau strategi, agar siswa dapat belajar secara efektif dan efisien, salah satu langkah untuk memiliki strategi itu adalah mengenai teknik-teknik penyajian bahan pelajaran. Teknik penyajian pelajaran adalah suatu pengetahuan tentang cara-cara untuk melakukan PBM dengan baik oleh guru. Pengertian lain ialah sebagai teknik penyajian yang dikuasai guru untuk mengajar atau menyajikan bahan pelajaran kepada siswa di luar kelas, seperti bermain permainan, dan lainnya.

Dari generasi ke generasi sudah disadari bahwa bermain adalah kegiatan yang menyenangkan, Batasan mengenal bermain menjadi penting untuk dipahami karena berfungsi sebagai parameter antara lain dalam hal menentukan sejauh mana aktivitas yang dilakukan anak dapat dikategorikan dalam bermain atau bukan bermain. Namun sekarang, banyak generasi yang terkontaminasi kepribadiannya melalui perkembangan zaman yang modern.

Permainan rakyat atau permainan tradisional sebagai asset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan, karena selain merupakan olahraga atau permainan untuk mengisi waktu luang, juga memiliki potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai permainan yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya.

Permainan tradisional berupaya membentuk sebahagian daripada kehidupan yang dilalui oleh nenek moyang kita. Perkara utama yang menjamin kesinambungan permainan tradisional pada masa lalu adalah keseragaman cara hidup nenek moyang kita. Permainan tradisional juga dikenali sebagai permainan rakyat. Ada diantara permainan ini yang sekarang tidak dimainkan lagi tetapi hanya diketahui oleh ibu bapak, dan datuk nenek kita saja. Tetapi ada juga yang masih dimainkan lagi oleh anak-anak hingga hari ini. Berbagai jenis permainan tradisional banyak kita miliki yang merupakan keaneka ragaman budaya bangsa hal ini memerlukan pengelolaan dan pembinaan yang serius dan terus menerus supaya disamping menjadi olahraga juga dapat menjadi objek pariwisata yang akan menambah devisa negara dan menyangkut nama bangsa didunia. Permainan trayangdisional merupakan permainan yang disukai anak-anak, mereka bermain dengan senang dan melakukannya dengan sungguh-sungguh. Sukintaka (1992:91) Memberi pembatasan arti dari permainan tradisional yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Tradisi disini adalah permaianan itu mewarisi dari generasi ke generasi berikutnya. Jika permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari zaman ke zaman berikutnya.

Memang telah lama orang bermain. Dan bermain telah menjadi kenyataan merupakan gejala yang menyebar luas dalam macam-macam kalangan masyarakat, baik itu golongan anak-anak, remaja, dewasa, orang tuda, laki-laki maupun perempuan. Sehubungan dengan pengembangan dan pembinaan sumber daya manusia, maka pendidikan jasmani disekolah mempunyai peranan sangat dasar. Peran yang penting karena sebagai upaya langsung yang bersentuhan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis anak didik. Gerak dan permainan merupakan wahana untuk memacu motivasi serta dorongan dalam merangsang proses belajar disekolah.

Dalam pendidikan jasmani, aplikasi permainan biasanya mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Dimana siswa merasa lebih senang dan tertarik dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Terlebih dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada pokok bahasan atletik nomor lompat jauh yang membutuhkan tehnik-tehnik dalam melakukan gerakan, seperti lompat jauh gaya

menggantung (*hang*), gaya jongkok (*tuck*) dan berjalan di udara (*walking on the air*). Setiap materi pelajaran tentu memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi. Dan banyak macam permainan tradisional yang akan mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Dan hal ini harusnya diketahui oleh guru. Agar pembelajaran selalu menarik, tidak membosankan dan siswa tetap semangat.

Dari hasil observasi pada pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas) di SD Agung Persada Bandar Khalipah bahwa terdapat beberapa masalah yaitu “siswa tidak mampu melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan tepat, sehingga hasil belajar teknik dasar lompat jauh mereka kurang memuaskan, kemudian konsentrasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar (PBM) yang sedang mereka ikuti. Hal ini terlihat dari cara melakukan tolakan, tumpuan, dan sikap mendarat. Guru penjas juga memberikan beberapa kesempatan pengulangan untuk melakukan lompat jauh kepada siswa-siswa tersebut. Namun hasilnya masih kurang memuaskan, ini dapat dilihat dari proses melakukannya mulai awalan, tumpuan dan sikap mendarat.

Kemudian, masih ada permasalahan yang lain. Seperti hasil belajar lompat jauh siswa yang kurang memuaskan. Dimana di kelas VI A ini terdapat 37 siswa, dan yang tuntas dalam pembelajaran masih jauh di bawah rata-rata. Permasalahan ini membuat peneliti tertarik untuk membuat skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas VI A SD Agung Persada Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang T.A. 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Lokasi Penelitian berada di SD Agung Persada Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang. Dan yang menjadi subjek dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu kelas VI A SD Agung Persada Bandar Khalipah yang berjumlah 37 siswa. Jadi subjek dalam penelitian ini berjumlah 37 siswa. Menurut Arikunto (2008:16) menyatakan bahwa secara garis besar dalam tiap siklus itu terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka pada penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut :

Setelah pemberian tindakan pada siklus I sebanyak satu kali pertemuan, siswa diberikan tes hasil belajar I yang kemudian diperoleh. Dari 37 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 21 orang siswa (57,76%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 16 orang siswa (43,24%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang

diperoleh hanya mencapai 66,18. Namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85%. Dikarenakan ada beberapa faktor siswa tersebut belum bisa mencapai tingkat ketuntasan belajar yaitu kurang pemahannya siswa dengan proses melakukan teknik melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan kurang pemahannya siswa dalam latihan mandiri.

Kemudian setelah diberikan tindakan pada siklus II sebanyak satu kali pertemuan, siswa kembali diberi test hasil belajar II yang kemudian diperoleh Ternyata 32 orang siswa (86,49%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 5 orang siswa (13,51%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 75,65. Beberapa orang belum tuntas dalam pembelajaran dikarenakan siswa yang belum tuntas tersebut dalam keadaan sakit dan sedang dalam sedang mengalami menstruasi sehingga mereka kurang maksimal melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.

PEMBAHASAN

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwasanya dengan menggunakan permainan tradisional dapat memberikan pengaruh serta meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dimana terlihat hasil belajar siswa dari test hasil belajar I dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok. Dimana pada tes hasil belajar I didapat hasil penelitian yaitu persentase nilai rata-rata setelah dikonfersikan sebesar 66,18 serta tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa sebesar 56,76% namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 85%. Dikarenakan ada beberapa faktor siswa tersebut belum bisa mencapai tingkat ketuntasan belajar yaitu kurang pemahannya siswa dengan proses melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan kurang pemahannya siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok serta kurang aktifnya siswa dalam kegiatan latihan mandiri. Untuk selanjutnya perlu diadakannya perbaikan tindakan pada siklus II.

Pada siklus I peneliti menemukan banyak kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran diantaranya :

1. Masih banyak kesalahan yang terjadi ketika sedang melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.
2. Cara menolak kaki pada saat berada dipapan tumpuan menjadi kendala yang sangat besar.
3. Siswa kurang aktif dalam latihan mandiri. Untuk mengatasinya peneliti memberikan motivasi kepada siswa agar mereka mau melakukan latihan mandiri.

Kemudian pada pembelajaran disiklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktifitas siswa dari siklus sebelumnya. Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran dengan menggunakan

permainan tradisional yang lebih baik lagi yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman di siklus I. Pada tes hasil belajar II diperoleh hasil penelitian yaitu persentase nilai rata-rata setelah dikonfersi sebesar 75,65 serta tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa sebesar 86,49%. Ini berarti terlihat ada peningkatan dari siklus ke siklus. Peningkatan persentase nilai rata-rata hasil belajar siswa dari tes sebelumnya yaitu 9,47 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 29,73% dan pada siklus II didapat hasil bahwa kriteria ketuntasan belajar secara klasikal yang diharapkan telah tercapai.

Namun masih ada beberapa siswa yang belum memperoleh ketuntasan belajar per individu walaupun nilai yang diperoleh sudah meningkat dibandingkan pada siklus I. Dan untuk memperbaiki masalah siswa tersebut dikembalikan kepada guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil belajar siswa tersebut.

Penguasaan teknik dalam setiap cabang olahraga merupakan kunci utama dalam meraih keberhasilan, demikian pula halnya dalam lompat jauh gaya jongkok. Permainan tradisioanl dapat digunakan sebagai bahan untuk cara untuk menyampaikan pembelajaran terhadap siswa. Permainan tradisional biasanya menarik minat siswa dikarenakan siswa di Kelas VI SD masih cenderung memiliki sifat kekanakan yang suka bermain, sehingga ketika melakukan permainan tradisional sebagai penyampaian pembelajaran lompat jauh gaya jongkok akan berhasil sesuai yang diharapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional pada siklus I, setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok masih rendah. Dari 37 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 21 orang siswa (57,76%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 16 orang siswa (43,24%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 66,18.

Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Ternyata 32 orang siswa (86,49%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 5 orang siswa (13,51%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 75,65.

Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI A SD Agung Persada Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang T.A. 2017/2018.

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Disarankan kepada seluruh Pendidikan Jasmani untuk mempertimbangkan penggunaan permainan tradisional harus disesuaikan dengan materi karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa dan hasil belajar siswa.
2. Dari hasil penelitian ditemukan kebanyakan siswa tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengerti secara langsung kepada guru, dan tidak melakukan gerakan yang efektif ketika proses pembelajaran berlangsung, maka disarankan kepada guru yang akan melaksanakan pembelajaran diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi siswa untuk berani berbicara maupun bertanya, dan melakukan gerakan yang efektif.
3. Kepada seluruh elemen pendidikan untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan permainan tradisional.
4. Sebagai salah satu upaya melestarikan permainan tradisional yang dimiliki setiap daerah di Indonesia. Karena begitu maju zaman ini, maka semakin hilang warisan leluhur kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syariifuddin (1992). *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Annurahman, (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Asep Suharta. (2007). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. *JURNAL IPTEK OLAHRAGA*, VOL.9, No.2, Mei-Agustus 2007:134-153. File di penjas21.
- Bambang Abdul Jabar (2011). *Paedagogi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Depdikbud (2010). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hamalik, Oemar. (2010). *Kurikulum dan Pembelajaran*..Jakarta;Bumi Aksara.
- IAAF. (1993). *Peraturan Perlombaan Atletik*. Alih Bahasa Suyono DS. Jakarta: Pengurus Besar PASI.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ni Nyoman Serhati dan Nurhayati (2010). *Permainan Tradisional Jawa Gerak dan Lagu Untuk Menstimulasi Keterampilan Sosial Anak Usia Dini*. PGPAUD.
- Rusli Lutan (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.