

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TALI RINTANGAN
(PTK di kelas V SD Negeri 0604673)**

Oleh :

VALENTINUS AGEK

¹⁾Guru SMP Negeri 4 Nanga Mahap.EMAIL:valentinusagek@gmail.com

ABSTRAK

Keterampilan lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik yang harus diberikan kepada peserta didik kelas V. Kemampuan faktor kognitif peserta didik dalam memahami teknik-teknik gerakan yang harus dilakukan dalam lompat jauh sangatlah memberikan kontribusi terhadap pencapaian hasil lompatan yang optimal. Keterampilan lompat jauh peserta didik kelas V SD Negeri 0604673 sangat rendah, keadaan seperti ini sangat jauh dari harapan penulis selaku guru olahraga dengan melihat skor perolehan peserta lompat jauh pada Porseni yaitu 460 cm, hal tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Tali Rintangan (PTK di kelas V SD Negeri 0604673)”. Berdasarkan fungsi pendidikan jasmani, untuk mencapai tujuan yang diharapkan salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan penyampaian pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa SD. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri tinggi dua siklus dan pada setiap siklus terdiri dari satu tindakan pembelajaran. Objek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 0604673 Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2020-2021. Simpulan dalam penelitian adalah: (1) pada siklus 1 data hasil lompat jauh gaya jongkok didapat rata-rata 290 cm dan pada siklus 2 rata-rata 314 cm, (2) terdapat peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan.

Kata Kunci : Alat Bantu Tali Rintangan, Teknik Lompat Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

Kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pokok bahasan atletik. pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SD/MI adalah sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk kedalam semua aspek.

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya adalah sebagaimana yang tertuang dalam Standar Kompetensi. Sedangkan Kompetensi Dasar yang diharapkan mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Kompetensi dasar dalam cabang atletik pada penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok, dimana siswa dikatakan berhasil (tuntas) jika dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Mencapai atau melampaui criteria ketuntasan minimal (KKM)
2. Kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan adalah 76
3. Aspek yang dinilai adalah Kognitif 20%, Afektif 30% dan Psikomotor 50%

Aspek kognitif yang dinilai adalah pengetahuan tentang teknik lompat jauh gaya jongkok, cara melakukan awalan, tolakan, melayang di udara dan cara mendarat. Aspek afektif yang dinilai adalah sikap dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, bertanggung jawab, mau berbagi tempat dengan siswa yang lain dan kehadiran. Sedangkan aspek psikomotor yang dinilai adalah keterampilan gerakan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, meliputi :

1. Cara melakukan awalan
2. Cara melakukan tolakan
3. Cara melakukan sikap badan saat melayang di udara
4. Cara melakukan mendarat
5. Jarak lompatan yang dicapai

Pada umumnya siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok yang sering terjadi tingkat kesalahannya terletak pada saat menolak dan sikap badan saat melayang di udara, sehingga sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan.

Keadaan siswa V SD Negeri 0604673. Penulis mengadakan penelitian di kelas V paling banyak yang belum tuntas dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Kelas V berjumlah 32 orang, terdiri dari siswa putera 26 orang dan siswa puteri 14 orang. Berdasarkan data awal yang penulis peroleh dari hasil test awal dari jumlah siswa 32 orang diperoleh 16 orang yang sudah tuntas, 16 orang belum tuntas. Dengan demikian 50 % siswa yang sudah tuntas dan 50% siswa yang belum tuntas. Berdasarkan hasil tes awal, pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok perlu ditingkatkan.

Rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok akan mengakibatkan tidak tercapainya tujuan pembelajaran teknik lompat jauh khususnya dan tidak tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya. Oleh karena itu perlu adanya upaya guru untuk meningkatkan atau memperbaiki teknik lompat jauh gaya jongkok. Untuk itu perlu diadakan upaya guru dalam meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu. Salah satu alat bantu yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah alat bantu tali rintangan.

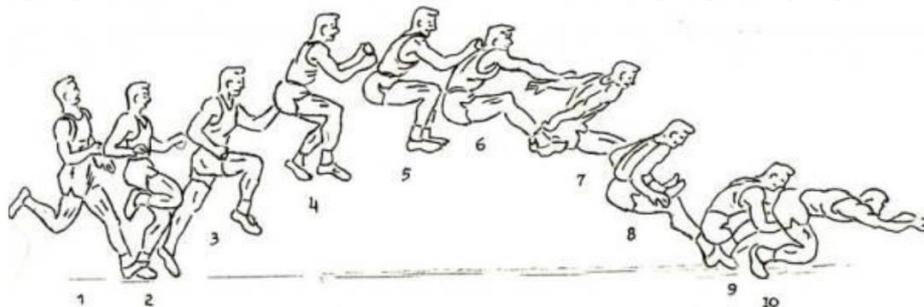
Pemilihan penggunaan alat bantu tali rintangan untuk meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok, dikarenakan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan akan meningkatkan motivasi belajar siswa yang lebih tinggi. Dengan timbulnya motivasi belajar yang lebih tinggi, secara otomatis akan berdampak pula terhadap kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan sekaligus jarak lompatan yang dicapai.

Berdasarkan masalah di tinggi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan tentang upaya guru dalam meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok yang dituangkan dalam laporan penelitian tindakan kelas dengan judul ” MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TALI RINTANGAN (PTK di kelas V SD Negeri 0604673) ”.

Teknik Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Cara melakukannya sebagai berikut :

- a. Siswa berbaris berjajar di depan bak lompat jauh sejauh 5 meter.
- b. Siswa satu per satu secara bergantian melakukan ancang-ancang atau awalan, awalan dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya menuju balok tumpuan.
- c. Setelah sampai pada balok tumpuan, siswa menumpu dengan salah satu kaki pada balok tumpuan dengan tepat. Kemudian, lompatlah setinggi mungkin dan kaki yang satu melangkah ke depan dengan posisi badan condong ke depan.
- d. Saat melayang kedua lutut kaki ditekuk, dan mendarat dengan posisi jongkok.



Gambar 1. Rangkaian Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Alat Bantu Tali Rintangan

Rintangan menurut Poerwadarminto (1984 : 827) adalah alangan; apa-apa yang merintang; gangguan. Dalam penelitian ini pengertian rintangan adalah serangkaian rintangan yang terbuat dari karet gelang yang disambung-sambungkan yang ditallikan ke tiang samping kiri dan kanan lapangan lompat jauh..

Peralatan dan kelengkapan lompat jauh terdiri dari :

1. Pita pengukur

Pita ini digunakan untuk mengukur jarak lompatan. Jarak lompatan diukur dari hujung yang terdekat dengan papan pelepas ke hujung terdekat tempat pendaratan dalam kawasan pendaratan. Dalam kejohanan dunia, pita pengukur telah digantikan dengan alat pengukur elektronik dan menjadikan pengukuran lebih mudah serta cepat dilakukan.

2. Kasut berpaku (spike)

Kasut yang sesuai adalah penting untuk larian dan sebagai perlindungan. Kasut yang berpaku dan bertumit plastik sesuai digunakan dalam lompat jauh.

3. Bendera isyarat

Bendera yang digunakan oleh pengadil adalah untuk mengawasi lompatan. Terdapat dua jenis bendera iaitu bendera putih dan merah. Bendera putih untuk lompatan yang sah dan bendera merah untuk lompatan yang batal.

4. Lorong larian

Lorong larian yang sesuai adalah penting untuk melakukan pecutan, larian dan lompatan. Jarak standard lorong larian adalah 45 meter x 1.22 meter.

5. Papan pelepas

Papan pelepas digunakan sebagai petanda dan permulaan lompatan. Papan pelepas yang standard adalah: (1) Dua buah tiang berukuran tinggi 1.50 meter; (2) Tali rintangan berukuran panjang 3 meter terbuat dari untaian karet gelang

Peneliti menggunakan alat bantu tali rintangan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

1. Mudah didapat

2. Murah

3. Dapat mengurangi rasa takut pada siswa

4. Dapat meningkatkan motivasi siswa

5. Dapat menumbuhkan kompetisi

6. Dapat meningkatkan kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Menggunakan alat bantu tali rintangan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok adalah setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan lompatan melewati tali rintangan, kalau target sudah dikuasai oleh siswa secara bertahap rintangan itu dinaikan tingginya.

METODE PENELITIAN

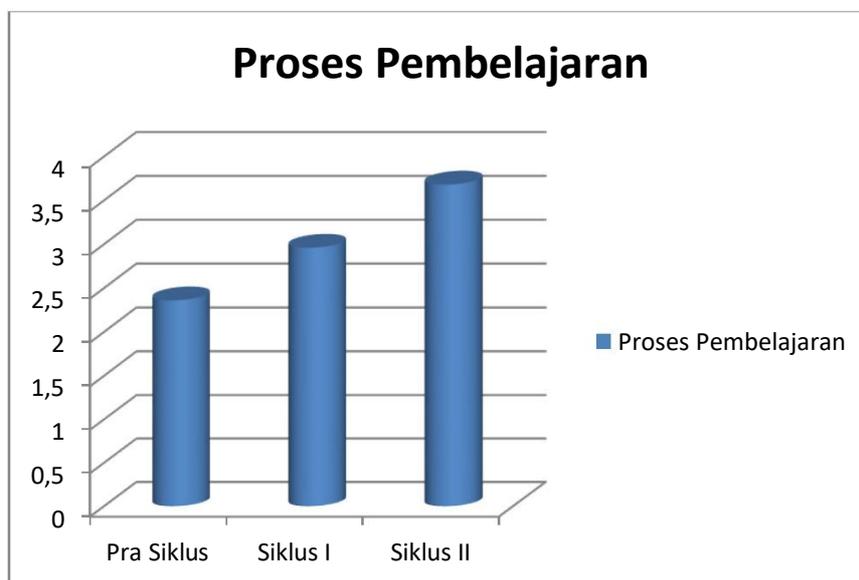
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri tinggi dua siklus dan pada setiap siklus terdiri dari satu tindakan pembelajaran. Objek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 0604673 (N=34). Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2020-2021.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Proses Pembelajaran

Tabel 1 Peningkatan Proses Pembelajaran

Pelaksanaan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Skor Rata-rata	2.36	2.96	3.68



Gambar 1 Grafik Peningkatan Proses Pembelajaran

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di kelas V SD Negeri 0604673 dengan menggunakan alat bantu tali rintangan, menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor dari 2.36 pada pra tindakan menjadi 2.96 pada siklus I atau

dengan kata lain meningkat 0.60 atau 25.42%. Proses pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata skor menjadi 3.68 atau dengan kata lain meningkat 0.72 atau 24.32%. Hal tersebut membuktikan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di kelas V SD Negeri 0604673 dengan menggunakan alat bantu tali rintangan meningkat.

2. Peningkatan Aktivitas Siswa

Tabel 2. Peningkatan Aktivitas Siswa

Pelaksanaan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Skor Rata-rata	2.4	2.8	3.8



Gambar 2 Grafik Peningkatan Aktivitas Siswa

Berdasarkan Tabel 2 di tinggi, menunjukkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di kelas V SD Negeri 0604673 dengan menggunakan alat bantu tali rintangan, menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor dari 2.4 pada pra tindakan menjadi 2.8 pada siklus I atau dengan kata lain meningkat 0.4 atau 16.66%. Aktivitas siswa dalam pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata skor menjadi 3.8 atau dengan kata lain meningkat 1.0 atau 40%. Hal tersebut membuktikan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan dapat meningkatkan aktivitas siswa.

3. Hasil Lompatan

Tabel 3. Hasil Lompat Jauh Siswa

NO	NAMA SISWA	HASIL LOMPAT JAUH (cm)		
		PRA SIKLUS	SIKLUS I	SIKLUS II
1	Andrianus Andri	200	200	222
2	Anatasia Juliana	310	315	330
3	Feby Marta Susanti	325	340	355
4	Febrianti Trisasta	210	225	336
5	Febrianus Jonatan	290	315	345
6	Fransiska Marta	305	315	332
7	Gonti	300	310	345
8	Hertin Pinalis	200	225	250
9	Jonies Ferianus	260	300	338
10	Karles	224	245	310
11	Kornelius Pikar	275	280	306
12	Krisna Wika	200	215	235
13	Lorensius Alvin	245	250	274
14	Lukas Ependi Apu	365	378	404
15	Margaretha Bela	264	270	300
16	Marsela	350	372	382
17	Monika Lowis	204	210	215
18	Nabila	302	318	332
19	Nikodemus Pito	188	200	208
20	Paskah Oktap Duo	180	215	232
21	Puput Juniarti	285	312	328
22	Stefanus Budiono	304	310	330
23	Stefanus Swendi	280	310	320
24	Surdi	310	324	324
25	Tera Rosita	315	318	324
26	Teresia Riska	300	314	332
27	Veronika Vera	214	220	245
28	Venansius Rido	345	380	415
29	Wendi Elipia	324	335	345

NO	NAMA SISWA	HASIL LOMPAT JAUH (cm)		
		PRA SIKLUS	SIKLUS I	SIKLUS II
30.	Yatina	214	220	242
31.	Yohanes Varianto	350	365	396
32.	Yola Triani	360	364	380
Jumlah		8798	9270	10032
Rata-rata		275	290	314
Porsentase (%)		27,5	29,0	31,4



Gambar 3. Grafik Peningkatan Hasil lompatan Siswa

Berdasarkan Tabel 3 di tinggi, menunjukkan bahwa hasil lompatan siswa dalam pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di kelas V SD Negeri 0604673 dengan menggunakan alat bantu tali rintangan, menunjukkan peningkatan darisiklus ke siklus.

Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata hasil lompatan dari 275 cm pada pra tindakan menjadi 290 cm pada siklus I atau dengan kata lain meningkat 15 cm atau 1,5%. Hasil lompatan siswa dalam pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata hasil lompatan menjadi 314 cm atau dengan kata lain meningkat 25 cm atau 2,4%. Hal tersebut membuktikan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan dapat meningkatkan hasil lompatan siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan data-data hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Proses pembelajaran dan aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan di kelas V SD Negeri 0604673 mengalami peningkatan.
2. Penggunaan alat bantu tali rintangan dapat meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok di kelas V SD Negeri 0604673.

DAFTAR PUSTAKA

- Suherman, Santosa, dan Anas. 1998. *Petunjuk Guru Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Surakhmad, Winarno, 1989. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknis*. Jakarta : Tarsito.
- Tim Penjas SMP, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Yudhistira.
- Wardhani, Igak dan Wihardit, Kuswaya (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka