

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE BERMAIN BILAH BAMBU DAN KARDUS PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 9 PEUSANGAN

Frestian Guntara Abdi
SD Negeri 9 Peusangan
email: frestianabdi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan sebagian besar hasilnya masih di bawah KKM. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain bilah bambu dan kardus pada siswa kelas IV SD Negeri 9 Peusangan. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, dan dilaksanakan dengan 2 siklus, setiap siklus 2 kali pertemuan dengan tahapan, perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan pada semester I Tahun Pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 8 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah tes unjuk kerja, lembar observasi aktifitas guru dan siswa, angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode bermain bilah bambu dan kardus dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 50% yang mendapatkan nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan pada siklus 2 meningkat 75% siswa yang nilainya diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kata Kunci: Pembelajaran, Lompat Jauh, Siswa Kelas IV SD, Metode Bermain

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang dimana dalam proses pelaksanaannya memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neomakuler, preseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 5-6).

Ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar terdiri atas berbagai aspek-aspek yaitu permainan dan olahraga meliputi olahraga permainan, tradisional, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, kasti, rounders, kippers, atletik dan bela diri, serta aktivitas lainnya. Aktivitas pelayanan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran

jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya; Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

Salah satu materi pendidikan jasmani pada aspek permainan dan olahraga yaitu atletik. Olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, hal ini dikarenakan gerak-gerak yang dilakukan dalam cabang atletik sebagian besar dilakukan di cabang-cabang olahraga lain. Pada olahraga atletik terdapat beberapa nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Kemudian nomor lompat masih dibagi lagi menjadi lompat jauh, lompat tinggi, lompatangkit dan lompat galah. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memberikan pembelajaran dengan baik pada siswa tentang materi gerak dasar atletik.

Keberhasilan kegiatan proses belajar mengajar sangat ditentukan oleh guru, berhasil atau tidaknya siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar peran guru sangat menentukan. Hal senada dikemukakan Martinis Yamin (2005: 1) di dalam tugasnya seorang guru diharapkan dapat membantu siswa dalam memberikan pengalaman-pengalaman lain untuk membentuk kehidupan sebagai individu yang dapat hidup mandiri di tengah-tengah masyarakat modern. Untuk itu guru sebagai pemeran utama dalam melakukan proses belajar mengajar dituntut untuk kreatif, inovatif. Hal ini penting mengingat proses belajar mengajar berlangsung dinamis.

Berdasarkan hasil observasi pada materi lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 9 Peusangan masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan sekolah yaitu, 75,00. Hasil nilai siswa kelas IV SD Negeri 9 Peusangan dari 8 siswa yang tuntas belajar lompat jauh sebanyak 3 siswa atau 37,5%. Hal ini disebabkan karena siswa kurang termotivasi dalam proses pembelajaran materi lompat jauh, metode yang digunakan masih monoton dan kurang bervariasi dan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran materi lompat jauh sangat kurang.

Untuk meningkatkan hasil pembelajaran materi lompat jauh agar nilai siswa mencapai tujuan sekolah yaitu hasil pembelajaran yang sesuai dengan KKM, seorang guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran. Guru harus mengetahui karakteristik siswa sekolah dasar khususnya kelas IV, siswa lebih cenderung menyukai bentuk-bentuk permainan. Maka dari itu guru harus dapat mengembangkan pembelajaran yang efektif, mampu membuat siswa lebih semangat, aktif mengikuti proses pembelajaran sampai selesai. Proses pembelajaran harus dibuat agar siswa lebih tertarik, senang, bersemangat, maka akan efektif untuk memacu semangat gerak. Perasaan senang dan gembira akan muncul dalam diri siswa bila diajak untuk bermain, seperti yang dikemukakan oleh Hibana. S Rahman (2002: 85) bahwa bermain adalah segala kegiatan yang dapat menimbulkan kesenangan bagi anak, Bermain dilakukan anak dengan sukarela tanpa paksaan

dan tekanan dari luar. Permainan yang tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin dan menghilangkan pokok-pokok materinya, selain itu bermain merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan nasional melalui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan tersebut di harapkan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh akan semakin menarik dengan dibuat beberapa macam permainan yang akan membuat siswa senang dan bersemangat. Dari berbagai macam permainan tersebut peneliti akan mempraktikkan semua dari yang sederhana sampai dengan yang sebenarnya. Dengan pembelajaran atletik lompat jauh yang dibuat dengan metode bermain diharapkan akan mampu menambah semangat yang muaranya adalah nilai praktik keterampilan yang sesuai dengan KKM atau Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan di SD Negeri 9 Peusangan yaitu 75. Maka dari itu peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Metode Bermain Bilah Bambu dan Kardus pada Siswa Kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan."

2. KAJIAN LITERATUR

Hakikat Pembelajaran

Belajar merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam menjalani hidup dan kehidupan, manusia tidak lepas dari proses belajar. Menurut Slameto (2003: 2) menjelaskan bahwa "Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan". Hal senada dikemukakan Gagne dalam Eveline dan Hartini (2011: 4) menjelaskan bahwa belajar sebagai suatu perubahan perilaku yang relatif menetap yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu ataupun dari pembelajaran yang direncanakan.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan oleh pendidik agar dapat terjadinya proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan,

penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun.

Menurut Sugihartono (2012: 81) pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Menurut Oemar Hamalik (2013: 54) pembelajaran merupakan suatu pola yang didalamnya tersusun suatu prosedur yang direncanakan.

Pengetian Metode Belajar

Dari segi bahasa metode berasal dari dua kata yaitu "metha" yang berarti melalui atau melewati dan "hodas" berarti jalan atau cara, jadi metode dapat di artikan sebagai setiap prosedur yang digunakan untuk mencapai tujuan akhir. Menurut Darmadi (2010: 42) metode adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan. Hal senada dikemukakan Suid (2016: 76) metode adalah suatu cara sistematis yang digunakan oleh guru dalam menyajikan bahan pelajaran untuk mencapai tujuan, yaitu tujuan-tujuan yang diharapkan tercapai oleh siswa dalam kegiatan belajar.

Pengetian Metode Bermain

Menurut Thomas & Harding (2017: 22) bermain adalah sarana yang melaluinya anak-anak menemukan stimulasi, kesejahteraan, dan kebahagiaan. Bermain adalah cara yang paling relevan untuk menawarkan pembelajaran di luar ruangan, dan merupakan media dan hubungan di mana anak-anak tumbuh secara fisik, intelektual dan emosional.

Menurut Musfirah (2008: 1-4) metode bermain adalah metode yang sangat relevan, efektif, dan cocok untuk diterapkan guru dalam proses pembelajaran di sekolah dari segi

pengembangan kognitif, psikomotorik, dan afektif. Sehingga metode bermain diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik, daya kreativitas, keterampilan memecahkan masalah walaupun dalam bentuk sangat sederhana.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat penulis simpulkan bahwa metode bermain adalah suatu kegiatan belajar yang mengutamakan permainan sebagai proses pembelajaran. Metode bermain sangat relevan, efektif, dan cocok untuk diterapkan guru dalam proses pembelajaran di Sekolah Dasar dari segi pengembangan kognitif, psikomotorik, dan afektif. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus dalam proses pelaksanaan pembelajaran materi lompat jauh pada kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan.

Pengertian Atletik

Cabang olahraga atletik disebut "*Mother of Sport*" atau disebut juga sebagai "ibu atau induk" dari semua cabang olahraga karena olahraga yang paling tua usianya. Pada cabang olahraga atletik memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat, dan lempar yang dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga.

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu athlon atau athlum yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah track and field seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Sedangkan di Jerman leicht atletik dan Belanda atletiek (Purnomo & Dapan, 2013: 1-3).

Menurut Lufthansa (2017: 41) atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dengan menggunakan tumpuan satu kaki. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan

sampai batas terdekat dari letak pendaratan. Hal sedana dikemukakan Mochamad Djumaidar A. Widya (2004: 65) lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) merupakan penelitian pada upaya pemecahan masalah atau perbaikan yang dirancang menggunakan metode penelitian tindakan (*classroom action research*) yang bersifat reflektif dan kolaboratif. Penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu: perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi.

Adapun desain penelitian yang dilakukan merupakan desain Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Kemmis dan Mc. Taggart yang dikutip Daryanto (2011: 31) desain Penelitian Tindakan Kelas berupa putaran spiral yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Siklus Penelitian
Sumber: Daryanto (2011: 31)

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan selama satu bulan dimulai pada tanggal 1-29 November 2021. Adapun tempat penelitian dilakukan di SD Negeri 9 Peusangan yang beralamat di Jln. Jangka, Desa Meunasah Timu, Kecamatan Peusangan, Kabupaten Bireuen, Provinsi Aceh.

Dikarenakan penelitian ini bersifat *Action Research* (tindakan kelas), maka tidak perlu adanya populasi dan sampel, hanya cukup

ditetapkan subjek penelitian yang dilakukan pada satu kelas sebagai kelas perlakuan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan Tahun Pelajaran 2021/2022 dengan jumlah siswa seluruhnya adalah 8 siswa yang terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan.

Proses penelitian kelas ini dilakukan melalui 4 tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010:54). Menurut Arikunto (2006: 149) instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian untuk mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan kualitasnya pun lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diatasi. Adapun instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Tes Unjuk Kerja

Tes unjuk kerja adalah tes yang digunakan yaitu untuk mengukur kemampuan siswa dalam materi lompat jauh, tes ini diberikan pada setiap pembelajaran dalam bentuk lompat jauh dengan metode bermain bilah bambu dan kardus dengan memperhatikan teknik dan hasil lompatan yang dihasilkan sebagai dasar pencapaian KKM yang ditentukan.

b. Lembar Observasi

Pengamatan atau observasi dilakukan saat proses pembelajaran materi lompat jauh menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus yang dilakukan oleh teman sejawat atau kolaborator. Observasi dilakukan untuk memperoleh data aktivitas guru dalam melaksanakan pembelajaran menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus dan data aktivitas siswa saat pembelajaran berlangsung.

c. Angket

Angket diberikakan untuk mengetahui tanggapan siswa mengenai pelaksanaan pembelajaran materi lompat jauh menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus.

Adapun analisis data pada penelitian ini yaitu:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$$

Persentase kemudian dikategorikan dengan klasifikasi berdasarkan penghitungan rumus interval kelas (Riduwan, 2006: 89) sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Observasi Guru dan Siswa

Persentase Skor yang Diperoleh	Kategori
81-100%	Sangat Tinggi
61-80%	Tinggi

Tabel 2. Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh pada Pra Siklus

No	Nama	Aspek Penilaian				Total Skor	Nilai	Ket
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat			
1	Subjek 1	3	2	2	2	9	75	Tuntas
2	Subjek 2	2	1	2	2	7	58,33	Tidak Tuntas
3	Subjek 3	2	2	1	2	7	58,33	Tidak Tuntas
4	Subjek 4	3	2	2	3	10	83,33	Tuntas
5	Subjek 5	2	1	1	2	6	50	Tidak Tuntas
6	Subjek 6	3	2	2	2	9	75	Tuntas
7	Subjek 7	2	2	2	2	8	66,66	Tidak Tuntas
8	Subjek 8	2	1	1	2	6	50	Tidak Tuntas
Jumlah Nilai							515,65	
Rata-rata							64,57	
Jumlah siswa yang tuntas							3	37,5%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							5	62,5%

Berdasarkan nilai pada tabel nilai di atas, maka dapat dilihat bahwa hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan masih sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari 8 siswa hanya 3

siswa atau sekitar 37,5 % saja yang bisa mencapai nilai KKM. Selebihnya masih dibawah nilai KKM yang telah ditentukan sebagai standar keberhasilan belajar yaitu 75.

Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan belum mencapai tingkat keberhasilan atau masih kurang. Melihat

41-60%	Sedang
21-40%	Rendah
0-20%	Sangat Rendah

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pra Siklus

Berdasarkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada pra siklus, maka didapati perolehan nilai hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV di SD Negeri 9 Peusangan sebagai berikut:

kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus.

Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain melompati bilah bambu dan kardus pada siklus I diperoleh data tentang pelaksanaan serta keaktifan dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh pada Siklus I

No	Nama	Aspek Penilaian				Total Skor	Nilai	Ket
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat			
1	Subjek 1	3	2	2	2	9	75	Tuntas
2	Subjek 2	2	1	2	2	7	58,33	Tidak Tuntas
3	Subjek 3	2	2	1	2	7	58,33	Tidak Tuntas
4	Subjek 4	3	2	2	3	10	83,33	Tuntas
5	Subjek 5	2	1	1	2	6	50	Tidak Tuntas
6	Subjek 6	3	2	2	2	9	75	Tuntas
7	Subjek 7	3	2	2	2	9	75	Tuntas
8	Subjek 8	2	1	1	2	6	50	Tidak Tuntas
Jumlah Nilai							524,99	
Rata-rata							65,62	
Jumlah siswa yang tuntas							4	50%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							4	50%

Berdasarkan hasil tes pada siklus I diperoleh siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 4 (50%) siswa dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 4 (50%) siswa. Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi

ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Selain itu, hasil kolaborasi pada siklus I dengan teman sejawat yang menjadi observer terhadap peneliti/guru ini juga telah dilakukan, dengan hasil seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Nilai Observasi Kegiatan Guru oleh Teman Sejawat pada Siklus I

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Ket
I. PRA PEMBELAJARAN				
1	Menyiapkan ruang alat dan media pembelajaran	√		
2	Membawa RPP yang telah disusun	√		
II. KEGIATAN PENDAHULUAN				
3	Membariskan siswa dan memimpin berdoa	√		
4	Memeriksa kesiapan siswa	√		
5	Melakukan kegiatan apersepsi	√		
6	Menyampaikan tujuan pembelajaran		√	
III. PEMANASAN				
7	Memberikan pemanasan berupa penguluran	√		
8	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	√		
IV. KEGIATAN INTI				

9	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan Gerakan	√
10	Penguasaan materi pelajaran	√
11	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	√
12	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan Gerakan	√
13	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	√
14	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit	√
15	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke kompleks	√
16	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	√
V. KEGIATAN PENUTUP		
17	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain	√
18	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan	√
19	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	√
20	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	√
21	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya	√
22	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa	√
Jumlah		16
Persentase		72%
Kategori		Tinggi

Berdasarkan lembar observasi guru pada di atas dapat disimpulkan bahwa proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan guru berapa pada kategori Tinggi dengan persentase 72% proses kegiatan belajar mengajar sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Setelah dilakukan observasi atau pengamatan

terhadap kegiatan pembelajaran guru/peneliti yang dilakukan oleh teman sejawat, selanjutnya diadakan observasi pula terhadap kegiatan siswa. Kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hasil Observasi Penilaian Kegiatan Siswa

No	INDIKATOR	Ya	Tidak	Ket
KEGIATAN PENDAHULUAN				
1	Siswa sudah hadir di lapangan 5 menit sebelum jam pelajaran		√	
2	Siswa baris di lapangan dengan terik		√	
3	Siswa berdoa dengan seksama	√		
4	Siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat	√		
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan	√		

6	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>	√
KEGIATAN INTI		
7	Siswa mengengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	√
8	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru	√
9	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	√
10	Siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	√
11	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri	√
12	Siswa melakukan latihan lompat jauh dengan bilah bambu dan kardus dengan baik	√
13	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh	√
KEGIATAN PENUTUP		
14	Siswa melakukan pendingan dalam bentuk permainan menggembirakan	√
15	Siswa terlibat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran	√
Jumlah		9
Persentase		60%
Kategori		Sedang

Berdasarkan lembar observasi siswa pada di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas kegiatan belajar mengajar yang dilakukan siswa berapa pada kategori **Sedang** dengan persentase 60% aktifitas kegiatan belajar mengajar sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan, namun ada beberapa aspek yang belum optimal. Hal ini dimungkinkan karena pembelajaran menggunakan metode bilah

bambu dan kardus ini baru bagi siswa sehingga siswa belum terbiasa.

Siklus II

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain melompati bilah bambu dan kardus pada siklus I diperoleh data tentang pelaksanaan serta keaktifan dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh pada Siklus II

No	Nama	Aspek Penilaian				Total Skor	Nilai	Ket
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat			
1	Subjek 1	3	2	2	3	10	83,33	Tuntas
2	Subjek 2	3	2	2	2	9	75	Tuntas
3	Subjek 3	3	2	2	2	9	75	Tuntas
4	Subjek 4	3	3	2	3	11	91,66	Tuntas
5	Subjek 5	2	2	2	2	8	66,66	Tidak Tuntas

6	Subjek 6	3	2	2	3	10	83,33	Tuntas
7	Subjek 7	3	3	2	2	10	83,33	Tuntas
8	Subjek 8	2	2	1	2	7	58,33	Tidak Tuntas
Jumlah Nilai							616,64	
Rata-rata							77,08	
Jumlah siswa yang tuntas							6	75%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							2	25%

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh siswa yang mencapai KKM sebanyak 6 (75%) siswa dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 (25%) siswa. Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas,

maka penelitian dianggap berhasil.

Selain itu, hasil kolaborasi pada siklus I dengan teman sejawat yang menjadi observer terhadap peneliti/guru ini juga telah dilakukan, dengan hasil seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Nilai Observasi Kegiatan Guru oleh Teman Sejawat pada Siklus II

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak	Ket
I. PRA PEMBELAJARAN				
1	Menyiapkan ruang alat dan media pembelajaran	√		
2	Membawa RPP yang telah disusun	√		
II. KEGIATAN PENDAHULUAN				
3	Membariskan siswa dan memimpin berdoa	√		
4	Memeriksa kesiapan siswa	√		
5	Melakukan kegiatan apersepsi	√		
6	Menyampaikan tujuan pembelajaran	√		
III. PEMANASAN				
7	Memberikan pemanasan berupa penguluran	√		
8	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	√		
IV. KEGIATAN INTI				
9	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan	√		
10	Penguasaan materi pelajaran	√		
11	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa	√		
12	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan	√		
13	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan	√		
14	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang sulit	√		

15	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke kompleks	√
16	Memberikan evaluasi secara keseluruhan	√
V. KEGIATAN PENUTUP		
17	Kegiatan pendinginan menggunakan metode bermain	√
18	Menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan	√
19	Memberikan perintah untuk mencuci tangan dan kaki	√
20	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian	√
21	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran berikutnya	√
22	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa	√
Jumlah		21
Persentase		95,45%
Kategori		Sangat Tinggi

Berdasarkan lembar observasi guru pada di atas dapat disimpulkan bahwa proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan guru berapa pada kategori **Sangat Tinggi** dengan persentase 95,45% proses kegiatan belajar mengajar sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Setelah dilakukan observasi atau pengamatan terhadap kegiatan

pembelajaran guru/peneliti yang dilakukan oleh teman sejawat, selanjutnya diadakan observasi pula terhadap kegiatan siswa. Kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Observasi Penilaian Kegiatan Siswa

No	INDIKATOR	Ya	Tidak	Ket
KEGIATAN PENDAHULUAN				
1	Siswa sudah hadir di lapangan 5 menit sebelum jam pelajaran	√		
2	Siswa baris di lapangan dengan terik	√		
3	Siswa berdoa dengan seksama	√		
4	Siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat	√		
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan	√		
6	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>	√		
KEGIATAN INTI				
7	Siswa mengengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	√		
8	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru	√		

9	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	√
10	Siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	√
11	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri	√
12	Siswa melakukan latihan lompat jauh dengan bilah bambu dan kardus dengan baik	√
13	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh	√
KEGIATAN PENUTUP		
14	Siswa melakukan pendinginan dalam bentuk permainan menggembirakan	√
15	Siswa terlibat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran	√
Jumlah		14
Persentase		93,33%
Kategori		Sangat Tinggi

Berdasarkan lembar observasi siswa pada di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas kegiatan belajar mengajar yang dilakukan siswa berapa pada kategori **Sangat Tinggi** dengan persentase 93,33% aktifitas kegiatan belajar mengajar sudah berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dengan metode bermain melompati bilah bambu dan kardus. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan permainan melompati bilah bambu dan kardus. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati bilah bambu dan kardus sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain bilah bambu dan kardus berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain bilah bambu dan kardus sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan melompati bilah bambu dan kardus dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 75%. Dari jumlah siswa kelas V SD Negeri 9 Peusangan Kabupaten Bireuen sebanyak 6 siswa sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 75 sesuai dengan Kurikulum 2013 siswa kelas IV SD Negeri 9 Peusangan Kabupaten Bireuen.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan permainan

melompati bilah bambu dan kardus. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil sharing ideas dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan permainan melompati kardus dan ban sepeda bekas siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 6 siswa (75%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan tuntas.

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompati kardus dan ban sepeda bekas siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Dari hasil penelitian terdapat 2 siswa (25%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian ada satu siswa terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain bilah bambu dan kardus. Siswa ada

yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran. Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada melompati bilah bambu dan kardus terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut:

- a) Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.
- b) Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain melompati kardus dan ban sepeda bekas.
- c) Pemanfaatan media yang tepat dan menarik.
- d) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
- e) Pemberian tugas dan latihan.

5. PENUTUP

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui metode bermain bilah bambu dan kardus ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 64,58 dengan persentase ketuntasan sebesar 64,58%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 65,62 dan persentase ketuntasan sebesar 50%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,08 dengan persentase ketuntasan sebesar 75%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan metode bermain bilah bambu dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan

teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Hasil belajar kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

6. REFERENSI

- AB, Suid, dkk. 2016. *Pengaruh Metode Pembelajaran Inkuiri pada Subtema Gerakan dan Gaya terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 16 Banda Aceh*. Banda Aceh: Jurnal Pesona Dasar. Vol. 3, No. 4: 73-83.A.
- Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Bekti, Wulandari. 2013. *Pengaruh Problem-Based Learning terhadap Hasil Belajar ditinjau dari Motivasi Belajar PLC di SMK*. Jurnal Pendidikan Vokasi, 3(2), 178-191.
- Daryanto. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Hutagalung, Tama Ristauli. 2020. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Indahnya Keberagaman Budaya Negeriku melalui Model Pembelajaran Gal'perin di Kelas IV-B SD Negeri 152979 Pandan I T.P. 2019/2020*. Journal ESTUPRO Vol.6 No.2 Juni 2021. Universitas Graha Nusantara Padangsidempuan.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lufthansa, L. 2017. *Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing Untuk Anak Tunagrahita Ringan*. Jurnal Keolahragaan. Vol. 5 No. 1, 39- 49. UNY.
- Purnomo, Eddy & Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- Rahman, Hibama S. 2002. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Galah.
- Shandro Yuan Primayana. 2014. *Meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran keterampilan atletik dengan menggunakan metode bermain pada kelas X NKPI 2 SMK Negeri 4 Probolinggo*. Thesis. Universitas Negeri Malang.
- Siregar, Evelin dan Hartini Nara. 2011. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Slameto. 2003. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugihartono, dkk. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Y. Warsiyanti. 2018. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*. Pendidikan Indonesia Vol. 5, No. 1: 35 – 42.
- Yamin, Martinis. 2005. *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Zainuri, Kurnia. 2020. *Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan*. Jurnal Paedagogi Vol. 7, No. 1: 179 - 187.