

PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI STRATEGI MODIFIKASI

Maijum

Guru SDN 002 Pulau Komang
maijum226@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) di kelas V Sekolah Dasar Negeri 021 Pulau Komang Sentajo Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II, yang mana tiap-tiap siklus ini dilakukan beberapa tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan penilaian. Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi modifikasi pada pembelajaran penjas kes tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok di kelas V Sekolah Dasar Negeri 021 Pulau Komang Sentajo Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata kunci : Teknik, Gaya Jongkok, Modifikasi.

PENDAHULUAN

Salah satu tugas sekolah adalah memberikan pengajaran kepada anak didik. Mereka harus memperoleh kecakapan dan pengetahuan dari sekolah disamping mengembangkan pribadinya. Pemberian kecakapan dan pengetahuan kepada murid-murid yang merupakan proses pengajaran dilakukan oleh guru di sekolah dengan menggunakan cara-cara atau metode-metode tertentu. Adapaun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: guru, siswa, sarana dan prasarana, pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran.

Untuk bisa mencapai tujuan pembelajaran maka guru khususnya guru pendidikan jasmani harus bisa memilih metode yang tepat dan cocok dalam pemberian materi pembelajaran yang akan disampaikan. Dari sekian banyak metode yang dapat digunakan, salah satu metode tersebut adalah metode modifikasi. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat mencerminkan tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut.

Salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik. Salah

satu nomor atletik yang dipelajari di sekolah adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat jauh gala. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan mengangkat seluruh anggota tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak kedepan, melayang di udara untuk mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum digunakan oleh pelompat pada saat melayang di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara, gaya tersebut diantaranya adalah gaya jongkok.

Ketika saat penelitian ditemukan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 021 Pulau Komang Sentajo Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi tidak baik, hal ini dikarenakan oleh metode pengajaran yang diberikan guru penjaskes berupa metode keseluruhan materi ajar sehingga muncul berbagai masalah.

Oleh sebab itu, penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian yang berjudul Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri 021 Pulau Komang Sentajo Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi Melalui Strategi Modifikasi.

KAJIAN TEORITIS

A. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menurut keterampilan melompat kedepan sejumlah mungkin dengan satu kali tolakan (Winendara, 2008: 49).

Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awal yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat keatas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan (Suherman, 2001: 117).

1. Teknik atau Fase-Fase dalam Melakukan Lompat Jauh

a. Awalan atau ancang-ancang

Cara melakukan awalan lompat jauh sebagai berikut:

- Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing siswa.
- Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertumpuh atau menolak.

- Pinggang diturunkan sedikit pada langkah akhir ancang-ancang.
- b. Tumpuan
Cara melakukan tumpuan atau tolakan sebagai berikut:
 - Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan.
 - Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
 - Bertolak lah kedepan dan keatas.
 - sudut tolakan 45 derajat.
- c. Melayang di udara
Sikap badan diudara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang diudara bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Tinggi dan jauh hasil lompatan yang tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

d. Mendarat

Untuk menghindari pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan di pasir. Kaki tidak akan kaku dan tegang melainkan lemas atau lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu yang tepat.

2. Gaya Jongkok

Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi badan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok (Winendra, 2008: 51).

Apabila pelompat menggunakan gaya jongkok, sikap melayang diudara adalah sebagai berikut:

- Posisi badan agak jongkok sedikit kedepan dan pandangan ketempat pendaratan.
- Kedua lengan lurus kedepan, yang sejajar dengan bahu dan siku sedikit dibengkokkan.
- Kedua tungkai dalam posisi menggantung, lutut ditekuk dan telapak kaki menghadap kebawah (Sudrajat, 2004: 111).

B. Hakikat Modifikasi

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani tersebut. Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan anak. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik ajarnya. Tingkat

perkembangan dan tingkat kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis, maupun keterampilannya. Tugas ajar juga harus mampu mengakomodasikan setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik.

C. Konsep Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran berjalan optimal. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Dalam penelitian ini, modifikasi yang dipergunakan adalah modifikasi peralatan olahraga yaitu dengan menggunakan ban bekas untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Konsep modifikasi dengan ban tersebut adalah siswa melakukan latihan-latihan yang dimulai dari latihan awalan dengan berlari menginjak kaki kedalam ban tersebut.

Lutan (1998) menyatakan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi
- Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 021 Pulau Komang Sentajo Kecamatan

Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

B. Populasi Penelitian

Tabel 1. Populasi Penelitian Siswa Kelas V SDN 021 Pulau Komang Sentajo

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	V	11 orang	19 orang	30 orang
Jumlah				30 orang

C. Teknik Pengumpulan Data

Untuk menjangkau informasi atau data pada penelitian menggunakan metode observasi dan perpustakaan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK). Adapun indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan 70% atau nilai 70 siswa dapat melakukan aktifitas pembelajaran lompat jauh dengan baik.
2. Hasil belajar siswa akan dapat dicapai secara klasikal sebesar 80% diatas kriteria ketuntasan minimal yaitu 7,0.
3. Membandingkan tingkat keberhasilan dari satu siklus ke siklus selanjutnya, apabila pada siklus I belum menunjukkan peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan hasil belajar siswa maka dilanjutkan pada siklus selanjutnya.

Siklus I

a. Perencanaan

1. Menerapkan materi pelajaran yakni lompat jauh gaya jongkok.
2. Mempersiapkan RPP dan silabus.
3. Mempersiapkan bentuk kegiatan modifikasi dan petunjuk pelaksanaan dalam proses pembelajaran.
4. Mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan.

5. Mempersiapkan lembaran penelitian.
6. Mempersiapkan lembaran observasi
7. Mempersiapkan skenario pelaksanaan tindakan.

b. Tindakan

1. Melakukan pemanasan
2. Menjelaskan tujuan yang akan dicapai dari setiap bagian materi pembelajaran.
3. Menjelaskan pelaksanaan dari setiap bagian materi pembelajaran beserta contoh pelaksanaan oleh guru.
4. Mempraktekkan dari setiap bagian materi pembelajaran
5. Mengamati pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dari setiap siswa.
6. Melakukan tindakan bimbingan secara klasikal dan individual.

c. Observasi

1. Melakukan diagnosa terhadap hasil pengamatan
2. Mencatat hasil diagnosa.

d. Refleksi

1. Menyempurnakan sistem perencanaan dan penerapan pelaksanaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok.
2. Mengefektifkan interaksi secara praktis dan menumbuhkan motivasi pada siklus II.

e. Penilaian

Setelah selesai pelaksanaan siklus dilakukan tes untuk mendapatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok setiap siswa.

Siklus II

a. Perencanaan

1. Penyempurnaan sistem perencanaan dan pelaksanaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok.
2. Mempersiapkan kelengkapan yang diperlukan.
3. Mempersiapkan skenario sistem pelaksanaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok.
4. Mempersiapkan lembar penilaian.
5. Mempersiapkan lembar observasi.
6. Mengefektifkan interaksi, stimulasi dan interaksi secara praktis.

b. Tindakan

1. Melakukan pemanasan
2. Memberikan kejelasan perbaikan secara umum maupun secara khusus sebagai penyempurnaan pelaksanaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok.
3. Melakukan observasi pengamatan terhadap pelaksanaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok.
4. Melakukan pencatatan hasil pengamatan proses pelaksanaan modifikasi lompat jauh gaya jongkok siswa.
5. Melakukan tindakan bimbingan secara umum dan individual.

c. Observasi

1. Melakukan observasi pengamatan terhadap proses pembelajaran

modifikasi lompat jauh gaya jongkok.

2. Melakukan pencatatan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran modifikasi lompat jauh gaya jongkok siswa.
3. Mengefektifkan hasil observasi sebagai bahan pertimbangan perencanaan berikutnya.

d. Refleksi

1. Mentabelisasi data untuk melakukan analisa data.
2. Mempersiapkan informasi atau data sebagai bahan laporan.
3. Sebagai penyempurnaan rencana dan pelaksana lainnya diperlukan siklus berikutnya.

e. Penilaian

Melakukan tes untuk mendapatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok setiap siswa melalui modifikasi pembelajaran.

D. Instrumen Penelitian

Perangkat pembelajaran pada penelitian ini meliputi:

1. Silabus penilaian.
2. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
3. Lembar kerja siswa.

Untuk mengumpulkan datanya digunakan alat yakni tes dan non tes. Teknik tes adalah untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan kemampuan teknik dasar dan pengetahuan tentang lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan teknik non tes melalui pengamatan untuk memperoleh informasi sikap terhadap cara perlakuan dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok.

E. Teknik Analisa Data

Tabel 2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Awalan 1. Pengambilan sudut awalan 2. Langkah terakhir awalan				
2	Sikap Tolakan 3. Sikap tubuh saat tolakan				
3	Melayang di udara 4. Sikap tubuh saat melayang di udara				
4	Sikap Mendarat 5. Sikap tubuh saat mendarat				
Jumlah					
Skor Maksimal 20					

1. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan tindakan terhadap peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mata pelajaran penjas kes kelas V dapat dilihat dengan hasil belajar minimal 70% siswa diatas nilai 70. Nilai kriteria

ketuntasan minimal bidang penjas kes. Kriteria ketuntasan dengan nilai ≥ 70 dikatakan tuntas dan dibawah 70 belum tuntas. Serta untuk klasikal yang dikatakan tuntas bilamana memperoleh rata-rata nilai $\geq 80\%$ dan dikatakan tuntas.

2. Teknik Penilaian

$$\text{Nilai Tes Unjuk Kerja} : \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

Tabel 3. Kategori Kemampuan Siswa

No	Interval	Klasifikasi
1	90 – 100	Sangat Kompeten
2	70 – 89	Kompeten
3	50 – 69	Cukup Kompeten
4	30 – 49	Kurang Kompeten
5	10 – 29	Tidak Kompeten

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Untuk memperoleh data dilakukan sebanyak 3 kali penilaian dengan menggunakan tes unjuk kerja serta melakukan penilaian perlakuan kemampuan dasar lompat jauh, satu kali

penilaian dilakukan sebelum siklus, ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa. Selanjutnya pada setiap minggu nya dilaksanakan perencanaan siklus dan melakukan penilaian dengan menggunakan tes unjuk kerja.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penilaian Sebelum Siklus

Perolehan Nilai	Frekuensi	Persentase
50	1	3,33%
55	5	16,6%
60	3	10%
65	4	13,3%
70	9	30%
75	5	16,6%
80	3	10%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa diperoleh nilai maksimum adalah 80 dengan frekuensi 3 (10%) dan nilai minimum adalah 50 dengan frekuensi 1 (3,33%).

Selanjutnya dilakukan perencanaan siklus dan melakukan penilaian tes unjuk kerja.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penilaian Siklus I

Perolehan Nilai	Frekuensi	Persentase
60	1	3,3%
65	8	26,6%
70	7	23,3%
75	6	20%
80	5	16,6%
85	2	6,6%
90	1	3,3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada siklus I diperoleh nilai maksimum adalah 90 dengan

frekuensi 1 (3,33%) dan nilai minimum adalah 60 dengan frekuensi 1 (3,33%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penilaian Siklus II

Perolehan Nilai	Frekuensi	Persentase
65	5	16,6%
70	1	3,3%
75	3	10%
80	8	26,6%
85	6	20%
90	3	10%
95	4	13,3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada siklus II diperoleh nilai maksimum adalah 95 dengan frekuensi 4 (13,3%) dan nilai minimum adalah 65 dengan frekuensi 5 (16,6%).

B. Analisis Data

Penerapan strategi modifikasi secara benar maka aktifitas siswa menjadi lebih aktif dan pada gilirannya meningkatkan hasil belajar dan kemampuan lompat jauh menjadi lebih baik.

Tabel 7. Perbandingan Hasil Belajar Siswa dalam Menggunakan Strategi Modifikasi

Kategori	Sebelum Siklus (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)	Ket
Tuntas	17 (56,6%)	21 (70%)	25 (83,4%)	Adanya Peningkatan
Tidak tuntas	13 (43,4%)	9 (30%)	5 (16,6%)	
Jumlah	30 (100%)	30 (100%)	30 (100%)	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data sebelum siklus menunjukkan bahwa dari 30 siswa hanya 17 siswa (56,6%) yang tuntas sedangkan yang tidak tuntas 13 siswa (43,3%). Siklus I menunjukkan bahwa dari 30 siswa terdapat 21 siswa (70%) yang tuntas sedangkan yang tidak tuntas 9 siswa (30%). Siklus II menunjukkan bahwa dari 30 siswa terdapat 25 siswa (83,4%) yang tuntas sedangkan yang tidak tuntas 5 siswa (16,6%).

C. Intrepretasi Data

Pada siklus I siswa kurang aktif dan baru mencapai 72,66% yang disebabkan masih rendahnya ketekunan siswa untuk menanyakan kesulitan. Mencatat dan membantu pemahaman materi. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dibawakan peneliti masih perlu perencanaan yang lebih baik lagi.

Penerapan strategi modifikasi secara benar maka aktifitas siswa menjadi lebih aktif dan pada gilirannya

meningkatkan hasil belajar dan kemampuan lompat jauh menjadi lebih baik.

Sebelum adanya peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjaskes dari siklus pertama nilai rata-ratanya 72,66% dan siklus kedua rata-ratanya 80,33% dengan selisih poin 7,67 menunjukkan bahwa penerapan strategi modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN 021 Pulau Komang Senjato Kecamatan Kuantan Tengan Kabupaten Kuantan Singingi.

Penggunaan strategi yang tepat dalam setiap pembelajaran maka akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam setiap pembelajaran yang diajarkan. Sebelum menerapkan suatu pembelajaran pada peserta didik hendaknya guru memilih dan menerapkan metode atau strategi yang tepat dalam pembelajaran tersebut akan lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan strategi modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN 021 Pulau Komang Senjato Kecamatan Kuantan Tengan Kabupaten Kuantan Singingi.

B. Saran

1. Hendaknya guru setiap bidang studi khususnya guru pendidikan jasmani lebih inovatif untuk

membuat dan menerapkan metode-metode yang baru agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

2. Karena sampel dalam penelitian ini tergolong kecil maka bagaimanapun juga penelitian ini belum dapat mengungkapkan keadaan yang sebenarnya. Untuk itu terbuka bagi siapa saja yang berkecimpung dalam olahraga untuk mengadakan penelitian

yang sama dengan menggunakan

sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk, 2008, *Seni Olahraga Atletik*, Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani
- Arikunto, Suharsimi, 1998, *Prosedur Penelitian dan Suatu Pengekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Diknas, 2007, *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*, Jakarta: Depdiknas
- Guthrie, Mark, 2008, *Sukses Melatih Atletik*, Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani
- Mujahir, 2006, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Erlangga
- Muklis, 2003, *Olahraga Kegemaranku Atletik*, Klaten: Intan Pariwara
- Sudrajat, Nanang, 2004, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Bumi Aksara
- Suherman, Adang, 2004, *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetensi untuk Siswa SMA/SMK*, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas

