

## Pengembangan Karakter Kerja Keras Dan Hasil Belajar Pjok Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Bok Kardus Pada Siswa Kelas V SD 2 Kedungsari

Lukartono<sup>1</sup>  
SD 2 Kedungsari Gebog Kudus<sup>1</sup>.  
e-mail: [lukartono212@gmail.com](mailto:lukartono212@gmail.com)<sup>1</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima: 12 Nopember 2018  
Revisi: 4 Desember 2018  
Disetujui: 19 Desember 2018  
Dipublikasikan: 30 Desember 2018

#### Keyword

learning outcomes,  
long jump,  
squat style tools

### Abstract

In this study, researchers experienced problems in Long Jump learning, namely for elementary school students researching the use of cardboard tools to improve students' long jump learning outcomes, from pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. The learning process in pre-cycle has not used tools so students' learning outcomes are low. Increases occur in cycle I. Student learning outcomes increase even though not optimal. The implementation of cycle II causes student learning outcomes to increase to high so that they can support a quality learning, begin to become entrenched and through the use of cardboard media modification can improve learning outcomes of PJOK.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



### Pendahuluan

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diberikan dari jenjang sekolah dasar sampai sekolah lanjutan tingkat atas. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan pertumbuhan badan. Proses pembelajaran penjasorkes yang disekolah dinilai belum berkembang dan cenderung monoton bahkan juga ada yang terkesan tidak sesuai dengan materi yang ada. Hal ini ditandai dengan metode pembelajaran penjasorkes yang digunakan cenderung konvensional, fokus pada drill penguasaan teknik gerak daripada penggunaan metode yang menyenangkan kemampuan teknik dan motivasi untuk bergerak siswa.

Ruang lingkup pendidikan jasmani yang termasuk dalam permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, kasti, bola voli, sepak bola, atletik serta aktivitas lainnya. Atletik termasuk dalam lingkup permainan dan olahraga. Terdapat beberapa nomor dalam cabang olahraga atletik, diantaranya adalah nomor lari, nomor lompat, nomor lempar dan nomor jalan. Dalam silabus untuk SD kelas V terdapat materi pelajaran lompat jauh. Pada materi biasanya akan terasa membosankan bagi siswa, karena siswa cenderung menyukai olahraga bersifat game atau cenderung lebih menyukai kegiatan keluar (jalan-jalan), sehingga diperlukan metode pembelajaran ataupun modifikasi dalam pembelajaran ini.

Modifikasi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan berbagai aspek, seperti materi, alat, ukuran, lapangan, bentuk, jumlah pemain. Dengan modifikasi pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar minat atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa.

Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk memberikan pengetahuan, wawasan, ketrampilan dan keahlian tertentu kepada individu guna mengembangkan bakat serta kepribadian. Secara umum, pelaksanaan pendidikan diarahkan untuk membimbing dan membina manusia dalam kehidupan. Manusia secara kodratnya dikaruniai kemampuan-kemampuan dasar

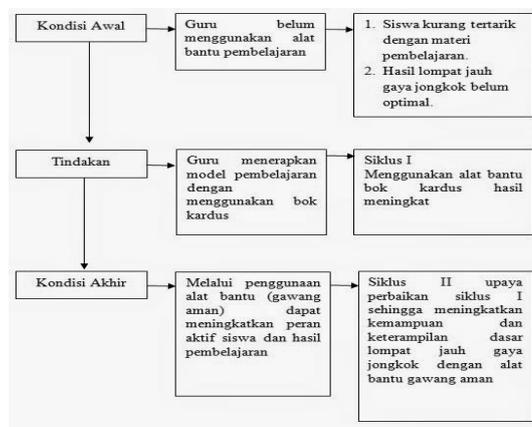
yang bersifat rohaniyah dan jasmaniah. Kemampuan dasar manusia tersebut dalam sepanjang sejarah pertumbuhannya merupakan modal dasar untuk mengembangkan hidupnya dalam segala bidang, sehingga pendidikan berperan penting untuk mebagun masarakat secara kesinambungan. Sebagai aset pembangunan nasional, pendidikan perlu mendapatkan perhatian guna meningkatkan mutu diberbagai bidang, salah satunya adalah pendidikan jasmani.

Adapun salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan dengan menanamkan karakter kerja keras melalui alat bantu berupa media (kardus dan gawang mini) sebagai alat untuk melakukan lompatan, yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam lompat jauh.

Dalam pembelajaran lompat jauh, guru masih menggunakan metode yang konvensional. Guru menemukan bahwa siswa cepat bosan dan tidak tertarik karena tidak ada tantangannya, sehingga siswa kurang memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Hal itu akan mempengaruhi latihan dan penguasaan ketrampilan gerak siswa yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Oleh karena itu, guru sebagai peneliti perlu mencoba alternatif pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran dan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif. Salah satu pendekatan yang dapat dipilih adalah pendekatan dalam lompat katak. Bermain adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang telah ditentukan. Pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan konsep belajar yang dapat membantu guru mengaitkan materi yang diajarkan dengan permainan. Pendekatan ini dapat digunakan dalam pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan, dengan aspek pembelajaran dan permainan yang harus disesuaikan dengan kurikulum. Pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan permainan akan menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengalami masalah dalam pembelajaran lompat jauh bagi siswa SD lompat jauh itu terasa sulit dan susah untuk mengontrol batas dalam lompatan, lebih lebih pada siswa perempuan sehingga siswa belum mencapai ketuntasan saat melakukan lompatan. Adapun cara pembelajaran untuk mengontrol dalam lompatan, maka tahap awal lompatan agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan benar yaitu dengan pembelajaran menggunakan kardus dan gawang mini, sehingga siswa lebih aktif karena menggunakan media buatan sendiri.

Melalui pembelajaran yang menggunakan alat bantu kardus merupakan konsep belajar membantu guru mengaitkan materi yang diajarkan dengan permainan-permainan. Selain itu harus juga dipertimbangkan faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Untuk kerangka berpikir penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut :



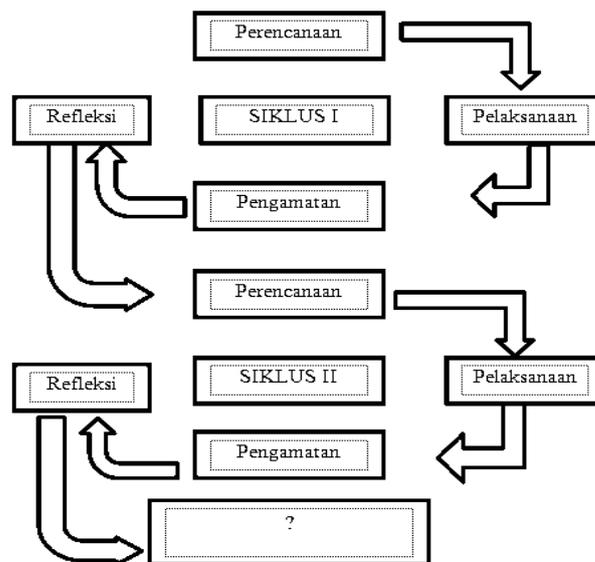
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

### Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD 2 Kedungsari Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan jumlah siswa 15. Fokus pembelajaran pada materi lompat jauh semester II tahun pelajaran 2016/2017.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di halaman SD 2 Kedungsari yang terletak desa Kedungsari Rt 01, Rw 06 Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Sd 2 Kedungsari terletak di daerah yang kurang strategis, dengan letak geografisnya yang dikelilingi oleh ladang yang luas dan juga masih banyak lahan yang ditumbuhi oleh pohon – pohon besar layaknya seperti hutan lindung, namun letak dengan pusat pemerintahan kecamatan jauh maka dari itu desa masyarakat yang ada di desa Kedungsari tergolong desa yang sedikit penduduknya. Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun pelajaran 2016/2017 mulai bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2017.

Pelaksanaan penelitian di kelas V Semester II dilakukan dalam dua siklus. Pada masing-masing siklus dilakukan melalui 4 tahapan yaitu (1) Tahap Perencanaan (2) Tahap Pelaksanaan (3) Tahap Pengumpulan data (4) Tahap Refleksi. Untuk lebih jelasnya rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas V SD 2 Kedungsari, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus dan guru yang melaksanakan kegiatan pembelajaran tahun pelajaran 2016/2017. Data yang didapat terdiri dari :Data hasil belajar siswa kelas V, Data situasi atau observasi belajar mengajar, Data keterkaitan perencanaan dengan pelaksanaan tindakan diperoleh dari rencana pembelajaran dan lembar observasi. Cara Pengambilan Data (a) Data hasil belajar diambil dengan situasi tes evaluasi. (b) Data situasi belajar mengajar diambil dengan menggunakan lembar observasi. (c) Data keterkaitan perencanaan dengan pelaksanaan tindakan diperoleh dari rencana pembelajaran dan lembar observasi. Rencana pembelajaran, Tes evaluasi, Monitoring, Observasi guru pada saat kegiatan belajar mengajar.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Prasiklus ini SD 2 Kedungsari Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus. Berdasar hasil lembar observasi sikap keaktifan serta hasil tes formatif, untuk melihat perkembangan kemajuan siswa melalui tes formatif dalam kegiatan Prasiklus dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Belajar Prasiklus

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
	Tuntas	5	33,3%
	Belum tuntas	10	66,7%
<b>JUMLAH</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Melihat Tabel 2. diatas didapatkan hasil penilaian prasiklus terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa masih rendah, hanya 5 siswa (33,3%) yang telah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

Pada hasil pelaksanaan kegiatan Siklus I yang dilaksanakan di kelas V SD 2 Kedungsari, Gebog Kabupaten Kudus. Berdasar hasil lembar observasi siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu berupa kardus hasil yang diamati telah diperoleh data yang akan Penulis sajikan ke dalam bentuk tabel, seperti Tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus I

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	10	66,7%
2.	Belum tuntas	5	33,3%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus I, hasil lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus siswa kelas V SD 2 Kedungsari adalah sebanyak 10 siswa (66,7%) telah mencapai KKM dan sisanya 5 siswa (33,3%) belum mencapai KKM.

Berdasarkan lembar hasil lembar observasi pada siklus II ini siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu berupa gawang aman. Pengambilan data dilakukan selama pelaksanaan tindakan siklus II. Deskripsi data yang diambil setelah tindakan siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Belajar Siklus II

No	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
1.	Tuntas	15	100%
2.	Belum tuntas	0	0%
<b>JUMLAH</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi data siklus II, hasil lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu gawang aman siswa kelas V SD 2 Kedungsari adalah seluruh siswa yang berjumlah 15 anak (100%) telah mencapai KKM, sehingga pembelajaran siklus II ini dinyatakan telah berhasil. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu gawang aman berjalan lancar, suasana pembelajaran sangat kondusif dan siswa terlihat bersemangat. Proses pembelajaran, mulai dari pemanasan sampai dengan gerakan lompat jauh pada bak lompat diikuti siswa dengan sungguh-sungguh. Untuk mencatat segala aktifitas pembelajaran, peneliti menggunakan lembar observasi. Dari lembar observasi diperoleh data tentang keaktifan siswa dan keefektifan alat bantu gawang aman dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD 2 Kedungsari. Penggunaan alat bantu gawang aman dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan keaktifan, motivasi, dan hasil belajar siswa pada siklus II. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu gawang aman telah berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Alat bantu gawang aman yang digunakan oleh peneliti mampu menarik perhatian siswa, sehingga pembelajaran berlangsung secara maksimal.

### Simpulan

Penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan fokus dan keaktifan siswa serta suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini berimplikasi bagi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di SD 2 Kedungsari. Guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan dapat menerapkan pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu. Penggunaan alat bantu dapat pula digunakan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan lainnya, terutama pada cabang atletik, sehingga siswa merasa tertarik dengan pembelajaran yang menyenangkan sehingga tujuan akhirnya adalah dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

### Daftar Pustaka

- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Surakarta: UNS Press.
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Sastra Hudaya.
- Badudu Zain. (1992). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Aneka Ilmu
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI)*. Jakarta. Depdiknas
- Depdiknas. (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BPP Pusat Kurikulum.
- Djumindar, Mochamad. (2004). *Gerakan-gerakan Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Gagne, RM., Briggs, L.J. (1979). *Principles of Instructional Design*. Holt. Rinehart and Winston.
- Hamalik, Oemar. (2004). *Alat Pendidikan*. Bandung: PT Aditya Bakti.
- Lukartono (Pengembangan Karakter.....)

- 
- Hilgard, Ernest R. (1948). *Theories of Learning*. East Norwalk, CT, US: Appleton-Century-Crofts.
- Kosasih Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan dan Akademik*. Jakarta: Persindo.
- Mardiana, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Nanang Sudrajat, dkk. (2005). *Buku Penjas Orkes Kelas V*. Bandung: PT. Sarana Panca Karya Nusa.
- Purwanto, M. Ngalm, MP. (1997). *Psikologis Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Revsans, Reg. (1998). *Action Learning*. New York: Hart Publishing Co.
- Ratna Wilis. (1989). *Teori-Teori Belajar*. Bandung: Erlangga.
- Suherman. (2003). *Pengembangan Pembelajaran*. Bandung: Erlangga.
- Slameto. (1993). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudiarto. (1990). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Dirjend Dikti.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekidjo. (2003). *Alat Bantu Pembelajaran*. Jakarta:
- Sumantri M. Dan Syaodih, N. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syarifuddin Aip, *Pengetahuan Olahraga*, (1991). Jakarta: CV Baru.
- Tim Bina Kerja Guru. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 4*. Jakarta: Erlangga.
- Wina Sanjaya. (2006). *Prinsip Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta