

**PEMBELAJARAN START JONGKOK MELALUI STRATEGI
BERMAIN PADA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 18 PANGKIN**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
ZULKAFLI
NIM F1102141028**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

**PEMBELAJARAN START JONGKOK MELALUI STRATEGI
BERMAIN PADA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 18 PANGKIN**

ARTIKEL ILMIAH

**ZULKAFI
NIM F1102141028**

Disetujui,

Pembimbing I



Mimi Haetami, M.Pd.
NIP197505222008011007

Pembimbing II



Edi Purnomo, M.Or
NIP 198301142008011004

Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. H. Martono, M.Pd
NIP196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

PEMBELAJARAN START JONGKOK MELALUI STRATEGI BERMAIN PADA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 18 PANGKIN

Zulkafli, Mimi Haetami, Edi Punomo

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Email:zul23@ymail.com

Abstrak: Penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pembelajaran start jongkok melalui strategi bermain. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Pangkin Kabupaten Sekadau yaitu sebanyak 16 siswa. Pembelajaran start jongkok dengan metode bermain sangat bagus diberikan pada siswa pada saat pembelajaran penjas kes dengan materi atletik start jongkok dengan demikian pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus atau tuntas berjumlah 13 siswa atau 87,5 % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 3 siswa atau 18,5% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan start jongkok dengan demikian bisa dikategorikan lulus atau tuntas semua dengan jumlah 16 siswa dan belum lulus dengan jumlah 0 siswa dengan nilai rata – rata 80,6.

Kata Kunci: Start Jongkok, Strategi Bermain, Hasil Belajar

Abstract: This research has tujuan untuk improve learning start squat through strategi play . Forms of research is classroom action research (PTK) . Subjects were teachers collaborate with Class V grade students of State Elementary School 18 Pangkin Sekadau as many as 16 students . Lessons start squatting with metode played very well given to students during PE lesson with athletics start material squat thus learning first cycle of students who have recently graduated or completed totaled 13 students or 87.5 % , while students who do not graduate students amounts to 3 or 18 , 5 % , then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair start squat could thus pass or complete all categorized by the number of 16 students and have not graduated by the number of students with a 0 value - average 80.6

Keywords: *Start Squatting, Playing Strategy, Learning Outcomes*

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Dasar. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Dunia anak adalah bermain, maka bermain merupakan bagian dari hidupnya. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan bermain. Dengan demikian bagi anak, gerak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti maka kehidupannya pun berakhir. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dengan olahraga permainan. Pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani diperlukan pembinaan secara berkelanjutan yang dilakukan sejak usia dini dengan sasaran mulai dari siswa SD. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkelanjutan akan menumbuhkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani serta dapat melahirkan atlet yang berkualitas di masa mendatang.

Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Hal ini dapat dilihat dalam kegiatan alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar, karena itu atletik merupakan induk dari beberapa cabang olahraga. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Olahraga Atletik di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia.

Atletik di kenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah dasar. Atletik sebagai kegiatan pembelajaran di lapangan dapat meningkatkan kualitas fisik dan kebugaran tubuh siswa, kegiatan pembelajaran atletik di sekolah dasar selalu di dasari unsur kegembiraan dan semangat berlomba agar dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani salah satunya melalui cabang atletik yaitu nomor lari. Penguasaan gerak dasar merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu menguasai gerak dengan baik. Tentu saja untuk siswa SD diperlukan modifikasi – modifikasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun metode pengajarannya, sesuai dengan tingkatan usia siswa. Penguasaan gerak dasar start dalam lari lari merupakan salah satu unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek, ukuran keberhasilan melakukan start yang baik dan benar dapat berpengaruh terhadap kemampuan mencapai garis finish.

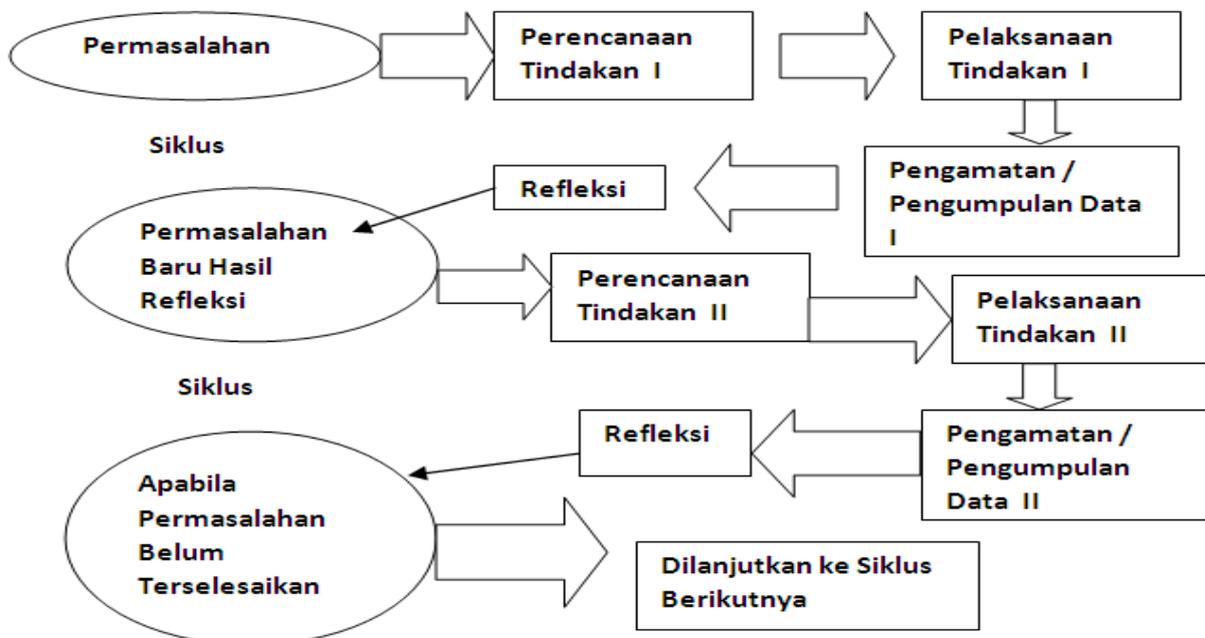
Dalam pengajaran start lari jarak pendek atau start jongkok diperlukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak Sekolah dasar. Salah satu pembelajaran yang dapat digunakan adalah pembelajaran bermain dengan gerak pengembangan permainan yang diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dasar start jongkok. Ada beberapa pembelajaran bermain yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki dasar start jongkok, akan tetapi belum diketahui hasil belajar start jongkok dengan pembelajaran bermain.

Penguasaan keterampilan gerak lari yang dimiliki siswa Sekolah Dasar 18 Pangkin Kabupaten Sekadau belum baik, ini terlihat dari rata-rata nilai yang diperoleh selama ini dari jumlah 16 siswa kelas V atau 52,38 % masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal kompetensi dasar lari, hal ini masih diperkuat pada saat mengikuti lomba-lomba lari belum ada prestasi yang optimal, semua ini dimungkinkan karena gerak-gerak awal lari yang benar masih belum dikuasai dengan baik sehingga diperlukan metode pembelajaran yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan melakukan start, salah satu metode yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V adalah dengan pembelajaran bermain. Hal ini sesuai hasil penelitian Wahjoedi (1999: 121) bahwa, “Pembelajaran bermain adalah latihan yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penggunaan pembelajaran bermain sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran start jongkok pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Pangkin Kabupaten Sekadau, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara membandingkan antara metode pembelajaran tersebut. Maka perlu diadakan penelitian “Meningkatkan Pembelajaran Start Jongkok Melalui Strategi Bermain Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Pangkin Kabupaten Sekadau”.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan yang merupakan tindak lanjut dari penelitian deskriptif dan eksperimen, sedangkan jenis data yang digunakan adalah jenis data kuantitatif. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar
Desain Penelitian Tindakan Kelas

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas Kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Pangkin Kabupaten Sekadau yaitu sebanyak 16 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

Observasi Awal

Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian. Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan pembelajaran start jongkok dengan indikator pengenalan teknik dasar start jongkok yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Pangkin Kabupaten Sekadau.

Refleksi Awal

Setelah dilakukan observasi pembelajaran awal dengan melihat kekurangan yang dialami siswa dan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran start jongkok

Tes Awal (Pre-Implementasi)

Berdasarkan refleksi awal, maka sebelum tindakan pada siklus I peneliti akan memulai dengan melakukan tes awal teknik dasar start jongkok(pre-implementation)

Tindakan Siklus I

Berdasarkan hasil observasi awal dan melihat hasil pre-test (pre-implementation), maka peneliti akan menerapkan sistem pembelajaran dengan permainan untuk pembelajaran teknik dasar start jongkok

Refleksi Pembelajaran Siklus I

Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan seberapa besar pengaruh atau dampak positif penerapan pembelajaran permainan terhadap tindakan yang telah diberikan, apa-apa saja kekurangan dan hambatan pembelajaran selama tindakan pada siklus I. Dari hasil refleksi dan evaluasi siklus I, peneliti dapat merencanakan variasi-variasi pembelajaran dengan permainan, agar hasil pembelajaran yang di harapkan dapat tercapai.

Tindakan Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I, maka disusun perencanaan pembelajaran pada siklus II, Proses pelaksanaan tindakan pada siklus II ini ditekankan pada perbaikan dari permasalahan yang ditemukan pada saat observasi siklus I. Pada siklus II pembelajaran dengan strategi permainan akan lebih dominan lagi, tetapi tetap menggunakan rancangan formasi-formasi pembelajaran teknik dasar start jongkok yang telah dibuat.

Pada siklus II, tindakan dibagi dalam 4 kali pertemuan, dimana didalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan pada hari senin sore, rabu pagi dan

sabtu sore, sama seperti pada siklus I, sehingga tindakan dilakukan dalam waktu 1,5 minggu, hal ini dilakukan agar intensitas pertemuan dan biaya yang diperlukan menjadi lebih efektif dan efisien. Hal ini juga sudah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah dan guru penjaskes.

Teknik Analisis Data

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari mencapai materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan start jongkok pada siswa menggunakan bermain sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolah khususnya start jongkok menjadi sangat berbeda.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar start jongkok tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan alat peraga sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Pembahasan

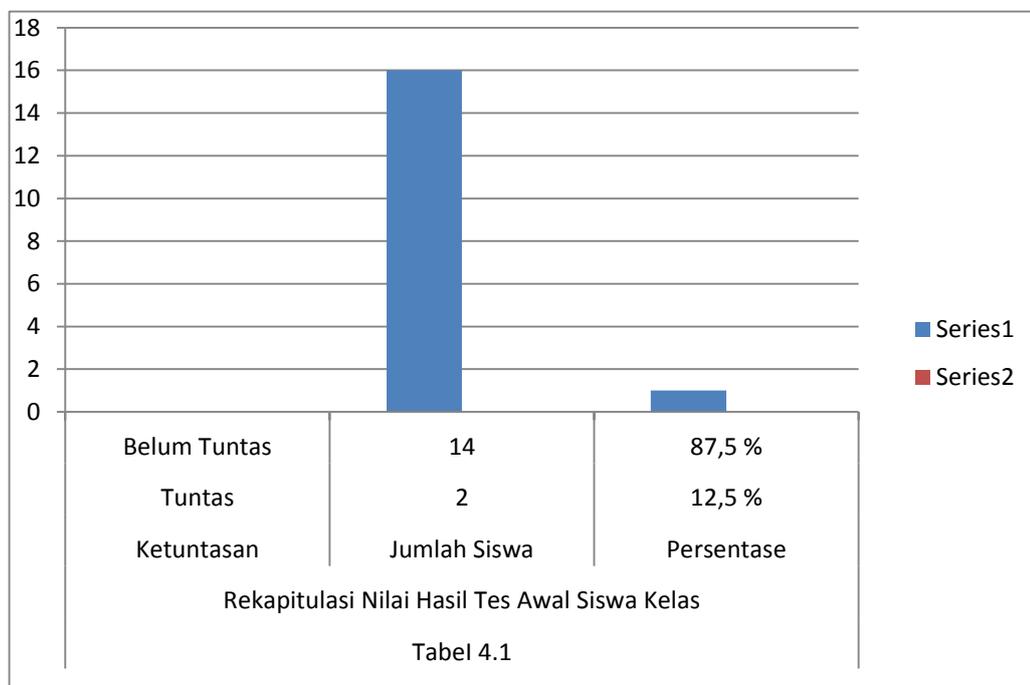
Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan setar jongkok. Adapun data hasil tes Pre-Implementasi start jongkok.

Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1
Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	2	12,5 %
Belum Tuntas	14	87,5 %
Jumlah	16	100 %

Data tabel 1 menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 2,5 % (2 siswa), siswa yang belum tuntas 87,5 % (14 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 2 siswa dan belum tuntas sebanyak 14 siswa, menandakan bahwa terdapat masalah serius yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan kemampuan start jongkok yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan karakteristik. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui pembelajaran bermain hitam hijau, mengejar dan menangkap dengan poisisi jongkok.



Grafik 1
Pri implementasi Start Jongkok

Grafik 1 menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebanyak 2 siswa dan belum tuntas sebanyak 14 siswa. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan kemampuan start jongkok yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan karakteristik. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui pembelajaran bermain hitam hijau, mengejar dan menangkap dengan posisi jongkok

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan start jongkok di SDN 18 Pangkin dengan metode bermain yang di disain untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran start jongkok, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada siklus 1

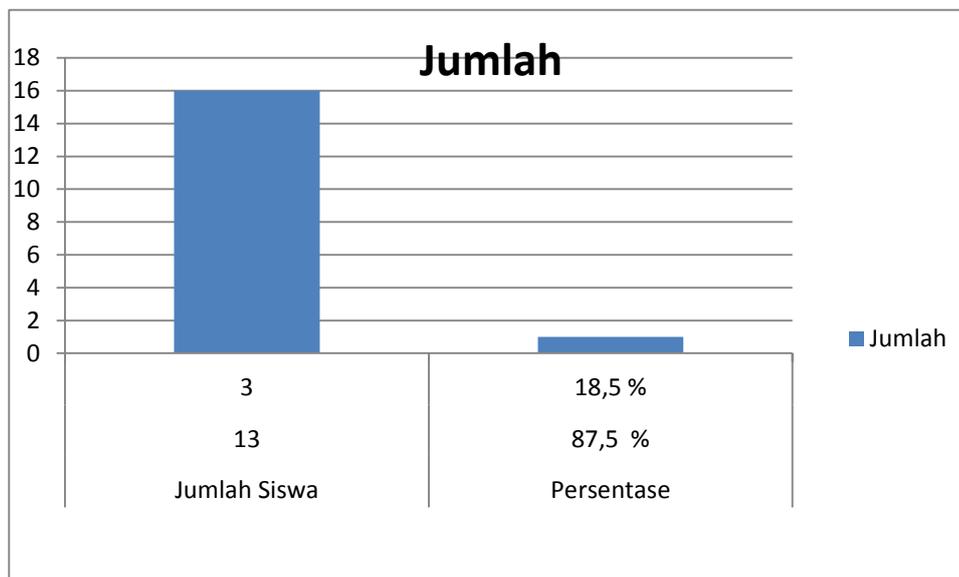
Tabel 2
Siklus 1 Start Jongkok

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	13	87,5 %
Belum Tuntas	3	18,5 %
Jumlah	16	100 %

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 13 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 3 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui bermain hitam putih dan mengejar menangkap ternyata bisa meningkatkan persentase ketuntasan yang bagus dengan posisi start jongkok yang sesuai. Pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Melihat dari grafik histogram pada 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi start jongkok dengan metode bermain masih terdapat siswa yang belum tuntas.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 13 siswa atau sebesar 87,5 %, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 3 siswa atau sebesar 18,5 % saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.



Grafik 2
Grafik Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada
Siklus I

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 13 siswa atau sebesar 87,5 %, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 3 siswa atau sebesar 18,5 % saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

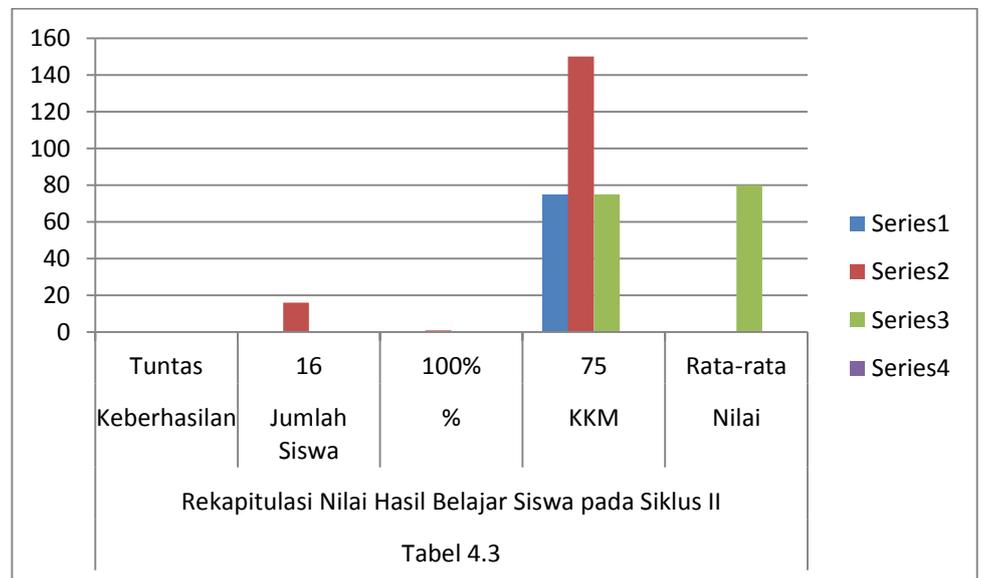
Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar start jongkok. Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 20 % , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 80 %.

Tabel 3 menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan start jongkok pada siswa kelas v SDN 18 Pangkin pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 20 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 80%. Pada Siklus II ini pembelajaran start jongkok melalui pendekatan bermain dinyatakan berhasil, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

Tabel 3
Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	16	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	16	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	80.06



Grafik 2
Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Grafik 2 ini menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 8 siswa, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 8. Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran start jongkok tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar start jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan start jongkok melalui pendekatan dengan bermain hitam hiaju dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran start jongkok pada siswa.

Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran start jongkok tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran start jongkok dengan metode bermain sangat bagus diberikan pada siswa pada saat pembelajaran penjas kes dengan materi atletik start jongkok dengan demikian pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus atau tuntas berjumlah 13 siswa atau 87,5 % sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 3 siswa atau 18,5% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan start jongkok dengan demikian bisa dikategorikan lulus atau tuntas semua dengan jumlah 16 siswa dan belum lulus dengan jumlah 0 siswa dengan nilai rata-rata 80,6.

Saran

Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya start jongkok dengan banyak variasi penggunaan permainan lompat katak buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan-gerakan dasar start jongkok.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wahjoedi, (1999). *Atletik*. Jakarta: PT. Aksara