

## **Optimalisasi Teknik *Run Up, Take Up, Flaying In The Air dan Lending* dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin**

**Sri Widiania**

SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: [brahmbelda537@gmail.com](mailto:brahmbelda537@gmail.com)

### **Abstrak**

Latar belakang diadakannya penelitian ini adalah disebabkan rendahnya kemampuan dalam melakukan gerakan melompat jauh pada siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin yang rata-rata masih di bawah kriteria ketuntasan minimal sekolah yaitu 70. Salah satu faktor penyebab adalah penggunaan pola latihan yang kurang maksimal karena salah strategi dan keterbatasan lapangan lompat jauh sehingga kemampuan siswa menjadi rendah. Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti membuat strategi latihan yaitu dengan membuat sarana latihan dan mengoptimisasi teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending*. Berdasarkan data yang diperoleh pada kemampuan siswa dalam melakukan lompatan (lompat jauh) menggunakan teknik *run up, take up, flying on the air, dan landing* mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan optimalisasi teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* terbukti dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin.

**Kata Kunci:** Teknik *Run Up, Take Up, Flaying in The Air dan Lending*, Lompat Jauh

### **Abstract**

*The background of holding this study is due to the low ability to perform long jumping movements in grade V students of SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin, which on average is still below the minimum school completion criterion of 70. One of the contributing factors is the use of training patterns that are not optimal due to wrong strategies and limitations of the long jump field so that students' abilities are low. The solution to overcome these problems, researchers made an exercise strategy, namely by making training facilities and optimizing run up, take up, flaying in the air and landing techniques. Based on the data obtained on the ability of students to make jumps (long jumps) using run up, take up, flying on the air, and landing techniques, it has increased very significantly. Thus, it can be blunted that by optimizing the Techniques of Run Up, Take Up, Flaying in the Air and Lending is proven to be able to improve the long jump ability of V students of SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin.*

**Keywords:** *Run Up Techniques, Take Up, Flaying in The Air and Lending, Long Jump*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, melainkan juga perkembangan psikis siswa, Rusli Lutan (2000: 2) menjelaskan bahwa: Tujuan ideal program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang

mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya.

Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana. Guru miskin akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan dengan olahraga. Salah satunya melalui cabang atletik yaitu lompat jauh. Upaya pengembangan olahraga lompat jauh menuju prestasi yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pelatihan keterampilan dasar yang benar. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkelanjutan akan menumbuhkan dan meningkatkan minat siswa terhadap olahraga lompat jauh serta dapat melahirkan atlet-atlet yang berkualitas di masa mendatang. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tindakan kelas ini dengan judul "Optimalisasi Teknik *Run Up, Take up, Flaying in the Air dan Lending* Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin".

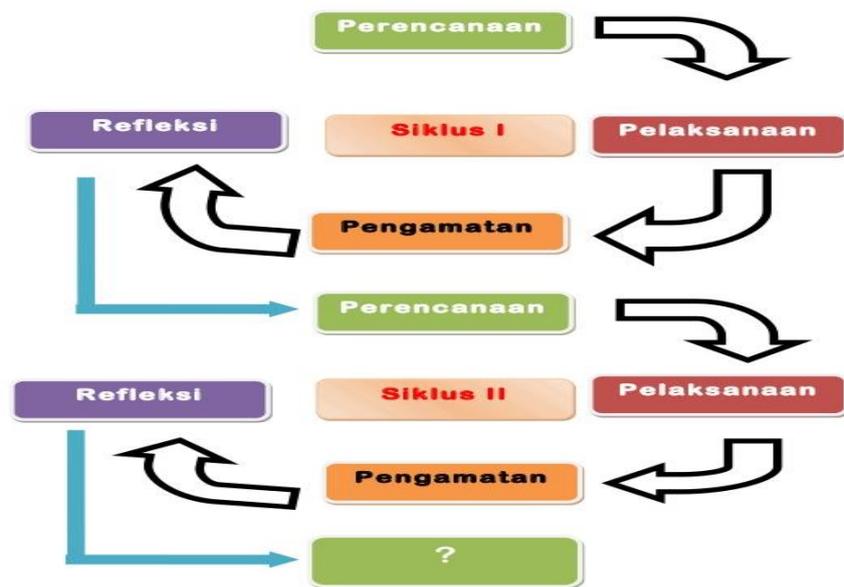
## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang bermaksud memahami tentang fenomena yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, merevisi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang dialami dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Tohirin, 2003: 3). Pendapat lain menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan berbagai jenis penelitian temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik/bentuk hubungan lainnya. Penelitian dengan pendekatan ini dijabarkan dalam bentuk narasi untuk mengungkapkan berbagai permasalahan atau kejadian yang diamati (Putra, 2015: 66).

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Sudikin, dkk (2002: 15) mengatakan penelitian tindakan kelas sebagai suatu bentuk penelaahan penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktik-praktik pembelajaran dikelas secara lebih profesional. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah sebuah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri dengan jalan merancang, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat (Rustam, 2004: 43).

Penelitian tindakan kelas yang mengemukakan oleh Wiriaatmadja (2007: 22) adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa meningkat.

Adapun desain penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan seperti digambarkan dalam bagai berikut:



**Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2008: 16)**

Adapun penjelasan dari langkah-langkah dalam penelitian ini adalah:

1. Perencanaan. Perencanaan merupakan tahapan awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan tindakan. Perencanaan yang rumuskan berpandangan ke depan dan fleksibel terhadap efek-efek yang tidak terduga dan secara dini kita harus dapat mengatasi hambatan-hambatan yang muncul. Dengan perencanaan yang baik, peneliti akan lebih mudah untuk mengatasi kesulitan dan mendorong peneliti bertindak lebih efektif. Peneliti harus berdiskusi dan bekerja sama dalam melakukan analisis dan perbaikan rencana dan tindakan dalam situasi tertentu.
2. Pelaksanaan. Tindakan ini merupakan realisasi dari perencanaan yang berupa penerapan model pembelajaran tertentu untuk memperbaiki dan menyempurnakan model pembelajaran yang sedang dijalankan. Tindakan tersebut dapat dijalankan oleh mereka yang terlibat langsung dalam pelaksanaan suatu model pembelajaran yang hasilnya juga akan dipergunakan untuk menyempurnakan pelaksanaan tugas.
3. Pengamatan. Pengamatan ini berfungsi untuk melihat dan mendokumentasikan pengaruh-pengaruh yang diakibatkan oleh tindakan dalam kelas. Hasil pengamatan ini merupakan dasar melakukan refleksi sehingga pengamatan yang dilakukan harus dapat menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Peneliti mencatat hal-hal yang perlu yang berkaitan dengan proses dari tindakan yang diberikan, efek-efek tindakan, lingkungan, dan hambatan-hambatan yang muncul.

4. Refleksi. Refleksi meliputi kegiatan analisis, sentesis, penafsiran, penjelasan, dan penyimpulan. Hasil refleksi revisi terhadap perencanaan yang telah dilaksanakan yang digunakan untuk memperbaiki kinerja guru pada pertemuan berikutnya. Dengan demikian, penelitian tindakan tidak dapat dilaksanakan dalam sekali pertemuan karena hasil refleksi memberikan rekomendasi untuk melakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin dengan jumlah siswa sebanyak 24 orang yang terdiri dari 10 laki-laki dan 14 siswa perempuan. Alasan peneliti melakukan penelitian siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin karena kemampuan siswa dalam melakukan lompatan secara maksimal masih tergolong rendah dan rata-rata belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran PJOK = 65.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **Gambaran Umum Tentang Sekolah**

Tempat berlangsungnya penelitian ini yaitu di SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin beralamat di Jl. Mayjen Sutoyo S Komplek Wildansari V Kelurahan Telaga Biru, Kecamatan Banjarmasin Barat, Banjarmasin. Status sekolah ini adalah negeri. Pada tahun pelajaran 2020-2021 jumlah keseluruhan siswa SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin yaitu sebanyak 225 siswa yang terdiri dari 102 siswa laki-laki, dan 123 orang siswa perempuan. Sekolah ini dipimpin oleh 1 orang kepala sekolah dan 8 orang guru yang berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS), dan 4 orang guru yang berstatus honorer. Adapun jumlah rombongan belajar di sekolah ini adalah sebanyak 12 kelas dengan rincian kelas I sampai kelas VI.

Secara umum keadaan sekolah tempat diadakannya penelitian tindakan kelas ini sangat memadai dengan sarana yang cukup untuk pendukung dalam pembelajaran. Meja dan kursi siswa masih dalam kondisi yang cukup baik serta penerangan yang juga sudah memenuhi syarat karena jendela dan ventilasi sesuai standar. Adapun siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 24 orang yaitu laki-laki 10 orang dan perempuan 14 orang.

#### **Problematika Pembelajaran PJOK**

Permasalahan yang ditemui oleh peneliti sebelum diadakannya penelitian adalah rendahnya kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Faktor penyebabnya adalah sarana yang belum memadai untuk olahraga lompat jauh karena bak lompat yang tidak ada sehingga materi ini jarang sekali bahkan hampir tidak diajarkan. Faktor lainnya juga disebabkan penerapan strategi pembelajaran yang kurang tepat. Ketika guru menjelaskan bahan pembelajaran, siswa kurang bahkan tidak memperhatikan dengan sungguh-sungguh. Siswa kurang aktif dalam belajar dan tidak mau bertanya karena merasa bosan terhadap pembelajaran yang diadakan guru. Berdasarkan pengamatan peneliti ternyata penyebab rendahnya kemampuannya siswa dalam pembelajaran PJOK khususnya pembelajaran lompat jauh yang cukup dianggap siswa sulit. Untuk mengatasi hal tersebut dibuatlah rencana pemecahan masalah yang dapat membantu guru yang mengatasi masalah dalam pembelajaran adalah dengan menerapkan teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending*.

#### **Persiapan Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian perlu dilakukan persiapan yang diantaranya adalah: Menyiapkan Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP); Menyiapkan media pembelajaran; Menyiapkan lembar observasi aktivitas guru dan siswa; dan Menyiapkan soal evaluasi. Selain persiapan administrasi seperti yang disebutkan di atas, keberhasilan pelaksanaan sebuah

penelitian tindakan kelas tentunya tidak akan terlepas dari peran serta seorang observer. Pada penelitian ini observer yang ditunjuk untuk membantu terlaksananya penelitian ini adalah Abdul Said, S.Pd.

### **Pelaksanaan Tindakan Kelas Perencanaan (*Planning*)**

Tahap perencanaan ini pada penelitian tindakan kelas (PTK) ini dengan implementasi teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* dalam pembelajaran PJOK sebagai berikut: Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP); Menyiapkan alat peraga dan media; Membuat lembar observasi aktivitas guru dan siswa; Membuat alat evaluasi pembelajaran.

### **Pelaksanaan Tindakan (*Action*) Siklus I dan II**

Pelaksanaan tindakan kelas dalam penelitian siklus I pertemuan 1 ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut: Kegiatan awal (Guru menyapa anak dengan salam dan menyiapkan fisik/psikhis anak dalam mengawali kegiatan; Guru mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengawali kegiatan pembelajaran); Guru melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa; Guru menginformasikan garis besar materi yang akan dipelajari; dan Guru mengajak siswa melakukan *warming up*). Kegiatan Inti ( $\pm$  50 menit) terdiri dari Persiapkan alat-alat yang diperlukan; Guru menjelaskan kepada anak-anak apa yang direncanakan dan apa yang akan dikerjakan; Guru mendemonstrasikan kepada anak-anak secara perlahan-lahan, serta memberikan penjelasan yang cukup singkat; Guru mengulang kembali selangkah demi selangkah dan menjelaskan alasan alasan setiap langkah; Guru menugaskan kepada siswa agar melakukan demonstrasi sendiri langkah demi langkah dan disertai penjelasan. Kegiatan Akhir ( $\pm$  10 menit) terdiri dari Guru mengajak siswa melakukan pendinginan; Guru memberikan mengajak siswa untuk menyimpulkan materi pembelajaran yang telah disampaikan; dan Guru mengadakan tindak lanjut berupa menyampaikan pesan moral (memberi nasihat).

### **Observasi**

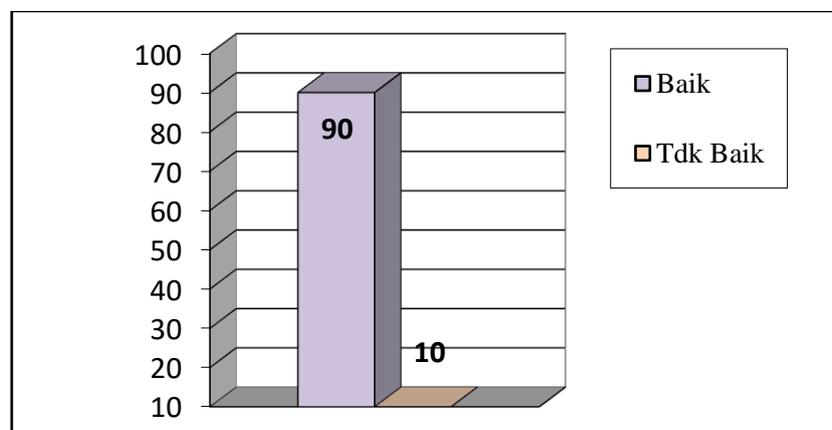
#### **Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 1**

Selain mengamati aktivitas siswa dalam pembelajaran, kegiatan penelitian ini juga mengamati kegiatan pengelolaan pembelajaran oleh guru. Kegiatan ini dilakukan untuk mengamati sejauh mana efektivitas pengelolaan pembelajaran oleh guru dalam upaya meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pada penelitian tindakan kelas ini.

**Tabel 1. Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 1**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Guru meminta siswa mengambil posisi awalan $\pm$ 30-45 meter dan melakukan ancap-ancap untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	3
2	Guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	4
3	Guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	4
4	Guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	4
Total skor		18
Persentase		90
Kategori		Sangat Baik

Berdasarkan data observasi terhadap aktivitas guru siklus I pertemuan 1 di atas terlihat bahwa aktivitas guru meminta siswa mengambil posisi awalan  $\pm$  30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekuat-kuatnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*) memperoleh skor 3. Sedangkan aktivitas guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/tolakan), aktivitas guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara), dan aktivitas guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat), masing-masing memperoleh skor 4. Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 18 atau dengan persentase 90% (kualifikasi baik). Berikut ini disajikan grafik aktivitas guru pada siklus I pertemuan 1 yaitu sebagai berikut.



**Gambar 1. Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 1**

### Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 1

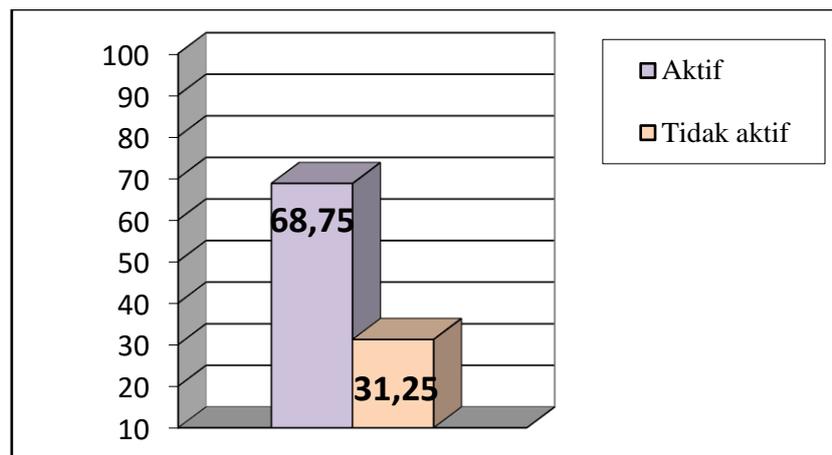
Adapun hasil observasi siswa dalam tindakan kelas siklus I pertemuan 1 terhadap aktivitas siswa seperti terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 1**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan $\pm$ 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekuat-kuatnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	2
2	Siswa melakukan gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	3
3	Siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	3
4	Siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	3
Jumlah		11
Prosentase		68,75
Kriteria		Cukup aktif

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa pada siklus I pertemuan 1 di atas, untuk aktivitas siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan  $\pm$  30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekuat-kuatnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*), memperoleh skor 2. Sedangkan aktivitas siswa melakukan

gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/tolakan), aktivitas siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara), dan aktivitas siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat), masing-masing memperoleh skor 3. Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 11 atau dengan persentase 68,75%. Berikut ini grafik hasil observasi aktivitas siswa siklus I pertemuan 1:



**Gambar 2. Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 1**

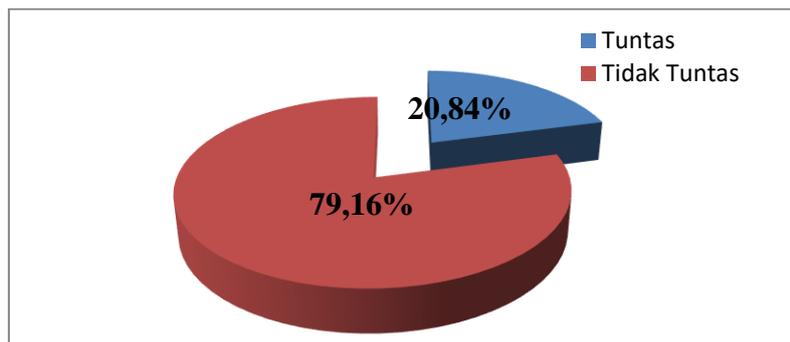
### Hasil Belajar Siklus I Pertemuan 1

Observasi terhadap hasil siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 pada materi lompat jauh dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Hasil Evaluasi Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 1**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase Ketuntasan (%)		
			Jumlah	Tuntas	Tidak Tuntas
1	100	-	-	-	-
2	90	-	-	-	-
3	80	1	80	4,17	-
4	70	4	280	16,67	-
5	60	10	600	-	41,67
6	50	7	350	-	29,17
7	40	2	80	-	8,33
jumlah		24	1390	-	37,5
Rata-rata			57,92	20,84%	79,16%
Persentase					

Dari uraian data observasi terhadap hasil belajar siswa pada siklus I pertemuan 1 tersebut terlihat bahwa rata-rata hasil belajar siswa baru mencapai 57,92. Hasil belajar siswa tersebut belum mencapai standar ketuntasan minimal yang menjadi standar pada penelitian ini yaitu siswa memperoleh nilai  $\geq 65$  adalah sebesar 80%, sedangkan siswa yang tuntas pada pertemuan ini hanya sebanyak 5 orang atau 20,84%. Siswa yang belum tuntas dan memperoleh nilai  $< 65$  sebanyak 19 orang atau 79,16%. Berikut disajikan grafik hasil belajar siswa untuk siklus I pertemuan 1.



**Gambar 3. Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 1**

### **Refleksi (*Reflection*)**

Berdasarkan hasil observasi terhadap seluruh kegiatan pembelajaran baik aktivitas guru maupun siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I pertemuan 1 ini, ternyata masih banyak aspek penilaian yang belum terlaksana secara maksimal, diantaranya adalah:

1. **Aktivitas Guru.** Pada observasi aktivitas guru, ada beberapa yang belum mencapai nilai maksimal seperti aktivitas guru mempersiapkan alat-alat yang diperlukan dan aktivitas guru menugaskan kepada siswa agar melakukan demonstrasi sendiri langkah demi langkah dan disertai penjelasan singkat yang mendapat skor 3 atau kategori cukup baik. Solusi agar pembelajaran berikutnya lebih meningkat, observer memberi saran agar dalam membimbing siswa dilakukan secara merata.
2. **Aktivitas Siswa.** Hasil observasi terhadap aktivitas siswa pada pertemuan 1 ini masih terdapat beberapa aspek yang masih memperoleh skor 2 atau kategori kurang aktif, yaitu aktivitas siswa mempersiapkan alat-alat yang diperlukan. Solusi agar pada pembelajaran berikutnya lebih baik, disarankan agar guru memperhatikan dan memberikan teguran pada siswa yang kurang serius dalam melakukan gerakan atau yang tidak memperhatikan penjelasan guru tentang teknik lompatan yang benar.
3. **Hasil belajar.** Hasil belajar siswa pada siklus I pertemuan 1 masih rendah yaitu hanya 5 orang siswa yang memperoleh nilai  $\geq 65$  dan dinyatakan tuntas. Hasil ini disebabkan ada beberapa aspek kegiatan pada dalam pembelajaran yang belum terlaksana secara maksimal, seperti siswa dalam memperhatikan dengan serius penjelasan dan contoh teknik lompatan yang diberikan guru. Solusi agar proses pembelajaran berikutnya dapat berlangsung lebih baik, maka guru dan observer membuat perencanaan perbaikan yang disusun sebagai berikut: memberi nasehat pada siswa agar selalu memperhatikan saat guru menjelaskan teknik yang benar agar jangan bercanda atau mengganggu teman saat pembelajaran berlangsung; meningkatkan pemberian motivasi pada siswa, misalnya dengan memberikan penghargaan berupa pujian dan tepuk tangan pada siswa yang berhasil menyelesaikan gerakan dengan benar; dan membimbing siswa memecahkan kesulitan secara maksimal dan memberikan arahan agar siswa saling membantu memberikan masukan pada temannya.

### **Siklus I Pertemuan 2**

#### **Perencanaan (*Planning*)**

Pada siklus I pertemuan 2 ini juga mengikuti langkah-langkah pembelajaran seperti pertemuan 1 sebelumnya yaitu sebagai berikut: Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran; Menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran; Membuat lembar observasi aktivitas guru dan siswa; dan Membuat alat evaluasi pembelajaran.

#### **Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Seperti pada pertemuan sebelumnya, pelaksanaan tindakan kelas dalam penelitian siklus I pertemuan 2 ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Guru menyapa anak

dengan salam dan menyiapkan fisik/psikhis anak dalam mengawali kegiatan; Guru mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengawali kegiatan pembelajaran); Guru melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa; Guru menginformasikan garis besar materi yang akan dipelajari; Guru mengajak siswa melakukan *warming up*. Kegiatan Inti ( $\pm$  50 menit) Guru mempersiapkan alat-alat yang diperlukan; Guru menjelaskan kepada anak-anak apa yang direncanakan dan apa yang akan dikerjakan; Guru mendemonstrasikan kepada cara melakukan lompatan dengan teknik *run up*, *take up*, *flying on the air*, dan gerakan *landing*; dan Guru memintan siswa agar mendemonstrasikan kembali teknik lompatan yang sudah diajarkan. Kegiatan Akhir ( $\pm$  10 menit) Guru mengajak siswa melakukan pendinginan; Guru memberikan mengajak siswa untuk menyimpulkan materi pembelajaran yang telah disampaikan; dan Guru mengadakan tindak lanjut berupa menyampaikan pesan moral (memberi nasihat).

## Observasi

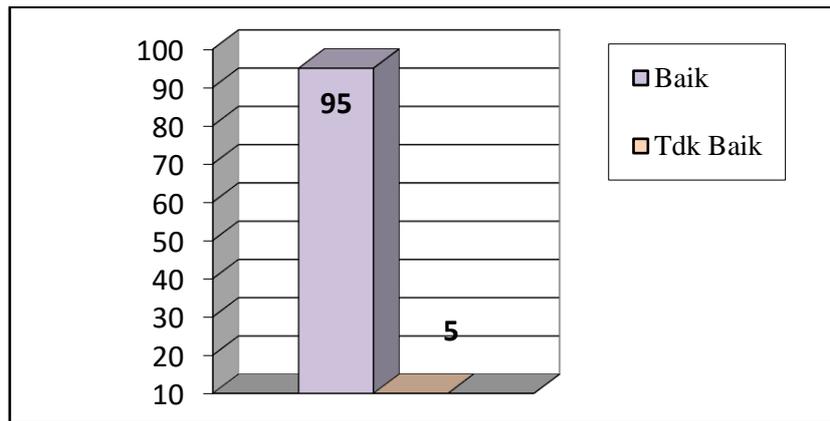
### Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 2

Kegiatan ini dilakukan untuk mengamati aktivitas guru dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

**Tabel 4. Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 2**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Guru meminta siswa mengambil posisi awalan $\pm$ 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	4
2	Guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	3
3	Guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	4
4	Guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuhan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	4
Total skor		19
Persentase		95
Kategori		Sangat Baik

Berdasarkan data observasi terhadap aktivitas guru siklus I pertemuan 1 di atas terlihat bahwa aktivitas guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/tolakan) memperoleh skor 3. Sedangkan aktivitas guru meminta siswa mengambil posisi awalan  $\pm$  30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*), aktivitas guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara), dan aktivitas guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuhan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat), masing-masing memperoleh skor 4. Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 19 atau dengan persentase 95% (kualifikasi sangat baik). Berikut ini disajikan grafik aktivitas guru pada siklus I pertemuan 2 yaitu sebagai berikut.



**Gambar 4. Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 2**

### Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 2

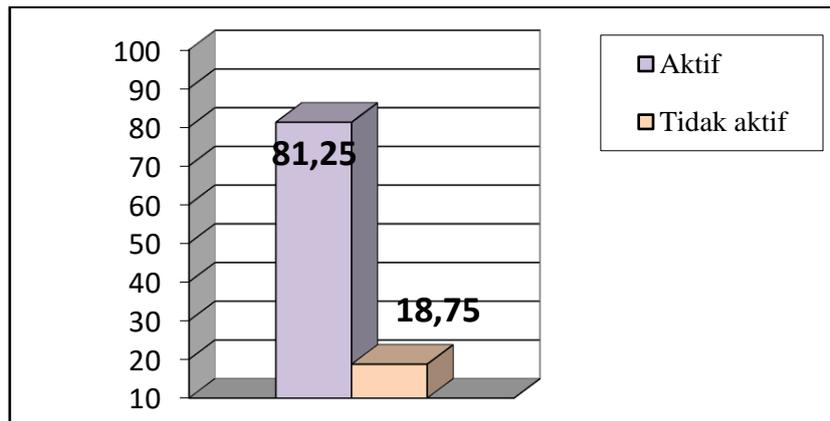
Adapun hasil observasi siswa dalam tindakan kelas siklus I pertemuan 2 terhadap aktivitas siswa seperti terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 5. Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 2**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan ± 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	3
2	Siswa melakukan gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	3
3	Siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	4
4	Siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	3
Jumlah		13
Prosentase		81,25
Kriteria		Aktif

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa pada siklus I pertemuan 2 di atas, untuk aktivitas siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan ± 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*), aktivitas siswa melakukan gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/tolakan), dan aktivitas siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat), masing-masing memperoleh skor 3. Sedangkan aktivitas siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara) memperoleh skor 4.

Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 13 atau dengan persentase 81,25%. Berikut ini disajikan grafik hasil observasi aktivitas siswa siklus I pertemuan 2:



**Gambar 5. Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 2**

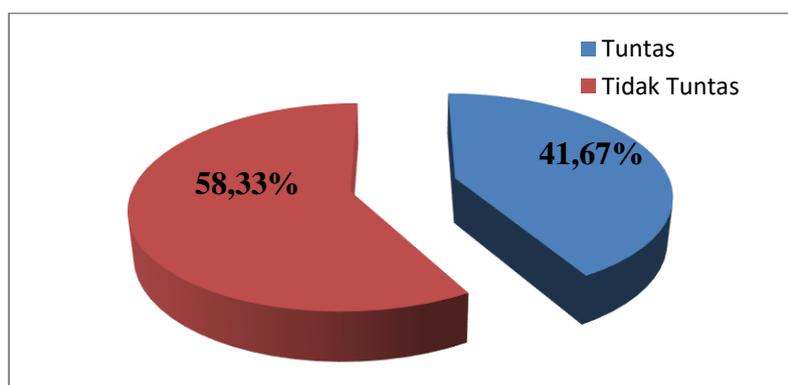
### Hasil Belajar Siklus I Pertemuan 2

Kemudian pada observasi terhadap hasil siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin pada pembelajaran olahraga materi lompat jauh dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 6. Hasil Evaluasi Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 2**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase Ketuntasan (%)		
			Jumlah	Tuntas	Tidak Tuntas
1	100	-	-	-	-
2	90	-	-	-	-
3	80	4	320	16,67	-
4	70	6	420	25	-
5	60	9	540	-	37,5
6	50	5	250	-	20,83
7	40	-	-	-	-
jumlah		24	1530		
Rata-rata			63,75	41,67	58,33
Persentase					

Dari uraian data observasi terhadap hasil belajar siswa pada siklus I pertemuan 2 tersebut terlihat bahwa rata-rata hasil belajar siswa baru mencapai 63,75. Hasil belajar siswa tersebut belum mencapai standar ketuntasan minimal yang menjadi standar pada penelitian ini yaitu siswa memperoleh nilai  $\geq 65$  adalah sebesar 80%, sedangkan siswa yang tuntas pada pertemuan ini hanya sebanyak 10 orang atau 41,67%. Siswa yang belum tuntas dan memperoleh nilai  $< 65$  sebanyak 14 orang atau 58,33%. Berikut disajikan grafik hasil belajar siswa untuk siklus I pertemuan 2.



**Gambar 6. Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 2**

### **Refleksi (*Reflection*)**

Berdasarkan hasil observasi terhadap seluruh kegiatan pembelajaran baik aktivitas guru maupun siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I pertemuan 2 ini, ternyata masih banyak aspek penilaian yang belum terlaksana secara maksimal, diantaranya adalah:

1. **Aktivitas Guru.** Pada observasi aktivitas guru, hanya 3 aspek yang belum mencapai nilai maksimal seperti aktivitas menjelaskan kepada anak-anak apa yang direncanakan dan apa yang akan dikerjakan. Solusi agar pembelajaran berikutnya lebih meningkat, observer memberi saran agar dalam membimbing siswa dilakukan secara merata kepada seluruh siswa khususnya pada siswa yang belum mampu melakukan teknik lompatan dengan baik.
2. **Aktivitas Siswa.** Hasil observasi terhadap aktivitas siswa pada pertemuan 2 ini Sudah tidak terdapat lagi aspek yang memperoleh skor 2 atau kategori kurang aktif. Hal ini berarti terjadi peningkatan terhadap seluruh aspek kegiatan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang belum mencapai skor maksimal yaitu skor 4. Solusi agar pada pembelajaran berikutnya lebih baik, disarankan agar guru kembali memberikan teguran pada siswa yang kurang serius dalam melakukan gerakan atau yang tidak memperhatikan penjelasan guru tentang cara melakukan lompatan yang benar agar memperhatikan dan melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh.
3. **Hasil belajar.** Hasil belajar siswa pada siklus I pertemuan 2 terdapat peningkatan yang cukup signifikan terhadap siswa yang mencapai nilai ketuntasan yaitu sebanyak 10 orang siswa yang memperoleh nilai  $\geq 65$  dan dinyatakan tuntas. Hasil ini disebabkan ada beberapa aspek kegiatan pada dalam pembelajaran yang telah diperbaiki dan dimaksimalkan, seperti siswa dalam memperhatikan dengan serius penjelasan dan contoh teknik lompatan yang benar diberikan guru. Solusi agar proses pembelajaran berikutnya dapat berlangsung lebih baik lagi, observer menyarankan sebagai berikut: memberi nasehat pada siswa agar selalu memperhatikan saat guru menjelaskan teknik yang benar jangan bercanda atau mengganggu teman saat pembelajaran berlangsung; selalu memotivasi siswa agar meningkatkan kemampuan mereka, misalnya dengan memberikan penghargaan berupa pujian dan tepuk tangan pada siswa yang berhasil menyelesaikan gerakan dengan benar.

### **Pembelajaran Siklus II**

#### **Perencanaan (*Planning*)**

Pada siklus II pertemuan 1 ini juga mengikuti langkah-langkah pembelajaran seperti pertemuan 1 sebelumnya yaitu implementasi dalam pembelajaran yaitu sebagai berikut: Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran; Menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran; Membuat lembar observasi aktivitas guru dan siswa; Membuat alat evaluasi pembelajaran

#### **Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Seperti pada pertemuan sebelumnya, pelaksanaan tindakan kelas dalam penelitian siklus II pertemuan 1 ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Kegiatan Awal ( $\pm 10$  menit) Guru menyapa anak dengan salam dan menyiapkan fisik/psikhis anak dalam mengawali kegiatan; Guru mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengawali kegiatan pembelajaran); Guru melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa; Guru menginformasikan garis besar materi yang akan dipelajari; dan Guru mengajak siswa melakukan *warming up*. Kegiatan Inti ( $\pm 50$  menit) Guru mempersiapkan alat-alat yang diperlukan; Guru menjelaskan kepada anak-anak apa yang direncanakan dan apa yang akan dikerjakan; Guru mendemonstrasikan kepada siswa teknik lompatan yang benar, serta memberikan penjelasan singkat; Guru memita siswa melakukan demonstrasi teknik lompat jauh yang sudah diajarkan. Kegiatan Akhir ( $\pm 10$  menit); Guru mengajak siswa melakukan

pendinginan; Guru memberikan mengajak siswa untuk menyimpulkan materi pembelajaran yang telah disampaikan; dan Guru mengadakan tindak lanjut berupa menyampaikan pesan moral (memberi nasihat).

### Observasi (*Observation*)

#### Aktivitas guru

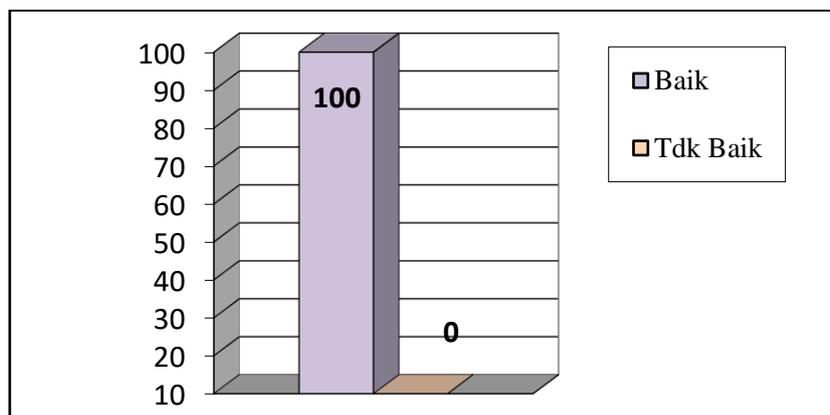
Hasil observasi aktivitas guru pada siklus II pertemuan 1 ini dalam upaya meningkatkan gerakan lompatan pada penelitian tindakan kelas ini seperti terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 7. Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan 1**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Guru meminta siswa mengambil posisi awalan ± 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	4
2	Guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	4
3	Guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	4
4	Guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuhan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	4
Total skor		20
Persentase		100
Kategori		Sangat Baik

Berdasarkan data observasi terhadap aktivitas guru siklus II pertemuan 1 di atas terlihat bahwa aktivitas guru meminta siswa mengambil posisi awalan ± 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*), aktivitas guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara), aktivitas guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/tolakan), dan aktivitas guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuhan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat), masing-masing memperoleh skor 4.

Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 20 atau dengan persentase 100% (kualifikasi sangat baik). Berikut ini disajikan grafik aktivitas guru pada siklus II pertemuan 1 yaitu sebagai berikut.



**Gambar 7. Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan 1**

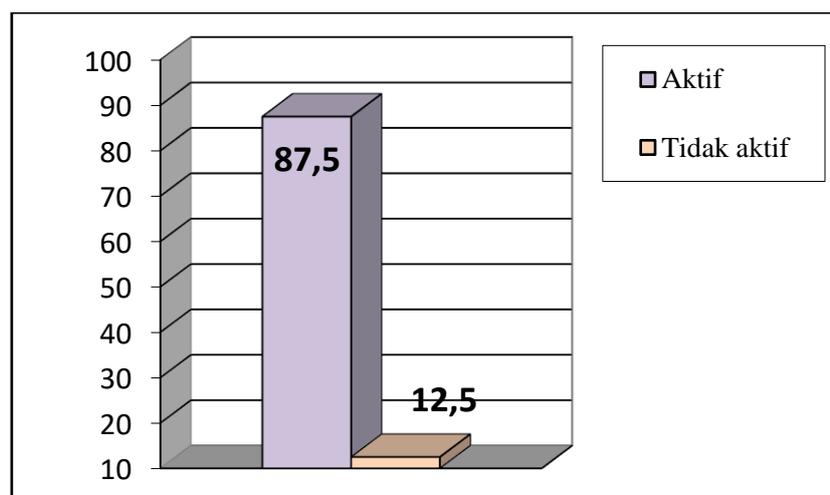
## Observasi Aktivitas Siswa

Adapun hasil observasi siswa dalam tindakan kelas siklus II pertemuan 1 terhadap aktivitas siswa seperti terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 8. Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 1**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan $\pm$ 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	4
2	Siswa melakukan gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	4
3	Siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	3
4	Siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	3
Jumlah		14
Prosentase		87,5
Kriteria		Aktif

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara), dan aktivitas siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat), masing-masing memperoleh skor 3. Sedangkan aktivitas siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan  $\pm$  30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*), dan aktivitas siswa melakukan gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/), masing-masing memperoleh skor 4. Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 14 atau dengan persentase 87,5%. Berikut ini disajikan grafik hasil observasi aktivitas siswa siklus II pertemuan 1:



**Gambar 8. Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 1**

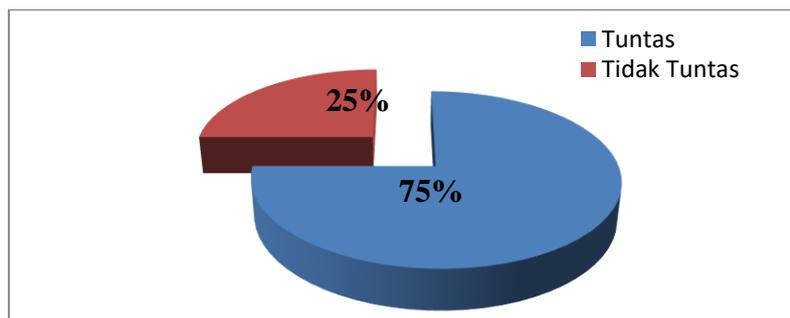
## Hasil Belajar

Kemudian pada observasi terhadap hasil belajar siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin pada materi lompat jauh *Run Up*, *take up*, *Flying in the Air* dan *Lending* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 9. Hasil Evaluasi Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 1**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase Ketuntasan (%)		
			Jumlah	Tuntas	Tidak Tuntas
1	100	-	-	-	-
2	90	2	180	8,33	-
3	80	5	400	20,83	-
4	70	11	770	45,83	-
5	60	6	300	-	25
6	50	-	-	-	-
jumlah		24	1650		
Rata-rata			68,75	75	25
Persentase					

Dari uraian data observasi terhadap hasil belajar siswa pada siklus II pertemuan 1 tersebut terlihat bahwa rata-rata hasil belajar siswa baru mencapai 68,75. Hasil belajar siswa tersebut belum mencapai standar ketuntasan minimal yang menjadi standar pada penelitian ini yaitu siswa memperoleh nilai  $\geq 65$  adalah sebesar 80%, sedangkan siswa yang tuntas pada pertemuan ini hanya sebanyak 19 orang atau 75%. Siswa yang belum tuntas dan memperoleh nilai  $< 65$  sebanyak 6 orang atau 25%. Berdasarkan hasil tersenut, maka penelitian akan dilanjutkan pada siklus II pertemuan 2. Berikut disajikan grafik hasil belajar siswa untuk siklus II pertemuan 1.



**Gambar 9. Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 1**

### Refleksi (Reflection)

Berdasarkan hasil observasi terhadap seluruh kegiatan pembelajaran baik aktivitas guru maupun siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus II pertemuan 1 ini, ternyata masih ada 2 aspek penilaian yang belum terlaksana, berikut uraiannya:

1. **Aktivitas Guru.** Pada observasi aktivitas guru, semua aspek telah mencapai nilai maksimal sehingga tidak perlu lagi memperbaiki kegiatan guru namun solusi yang dilakukan hanya fokus pada kegiatan siswa yang belum mampu melakukan teknik *run up*, *take up*, *flying on the air*, dan *landing* dengan baik.
2. **Aktivitas Siswa.** Hasil observasi terhadap aktivitas siswa pada pertemuan ini sudah tidak terdapat lagi aspek yang memperoleh skor 2 atau kategori kurang aktif. Hal ini berarti terjadi peningkatan terhadap seluruh aspek kegiatan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang belum mencapai skor maksimal yaitu skor 4. Solusi agar pada pembelajaran berikutnya lebih baik, disarankan agar guru kembali memberikan teguran pada siswa yang kurang serius dalam melakukan gerakan atau yang tidak memperhatikan penjelasan guru tentang cara melakukan teknik lompatan yang benar agar memperhatikan dan melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh.
3. **Hasil belajar.** Hasil belajar siswa pada siklus II pertemuan 1 kemali mengalami peningkatan yang cukup signifikan disbanding pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pada siklus II

pertemuan 1 ini siswa yang mencapai nilai ketuntasan yaitu sebanyak 18 orang siswa yang memperoleh nilai  $\geq 65$  dan dinyatakan tuntas. Sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 6 orang. Solusi agar proses pembelajaran berikutnya dapat berlangsung lebih baik lagi, observer menyarankan sebagai berikut: memberi nasehat pada siswa agar selalu memperhatikan saat guru menjelaskan teknik lompatan dan saat bertukar pikiran memecahkan permasalahan atau kesulitan jangan bercanda atau mengganggu teman saat pembelajaran berlangsung dan selalu memotivasi siswa agar meningkatkan kemampuan mereka, misalnya dengan memberikan penghargaan berupa pujian dan tepuk tangan pada siswa yang berhasil menyelesaikan gerakan dengan benar

## **Pertemuan 2 Siklus II Perencanaan (*Planning*)**

Pada siklus II pertemuan 2 ini langkah-langkah penelitian tindakan kelas masih berlangsung sama dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya, yaitu: Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP); Menyiapkan alat peraga dan media pembelajaran; Membuat lembar observasi aktivitas guru dan siswa; dan Membuat alat evaluasi pembelajaran.

## **Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Seperti pada pertemuan sebelumnya, pelaksanaan tindakan kelas dalam penelitian siklus II pertemuan 1 ini dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Kegiatan Awal ( $\pm 10$  menit) Guru menyapa anak dengan salam dan menyiapkan fisik/psikhis anak dalam mengawali kegiatan; Guru mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengawali kegiatan pembelajaran); Guru melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa; Guru menginformasikan garis besar materi yang akan dipelajari; Guru mengajak siswa melakukan *warming up*. Kegiatan Inti ( $\pm 50$  menit); Guru mempersiapkan alat-alat yang diperlukan; Guru menjelaskan kepada anak-anak apa yang direncanakan dan apa yang akan dikerjakan; Guru mendemonstrasikan kepada anak-anak secara perlahan-lahan, serta memberikan penjelasan yang cukup singkat; Guru meminta siswa agar demonstrasikan sendiri teknik lompatan yang benar seperti dicontohkan guru. Kegiatan Akhir ( $\pm 10$  menit); Guru mengajak siswa melakukan pendinginan; Guru memberikan mengajak siswa untuk menyimpulkan materi pembelajaran yang telah disampaikan; dan Guru mengadakan tindak lanjut berupa menyampaikan pesan moral (memberi nasihat).

## **Observasi (*Observation*)**

### **Aktivitas Guru**

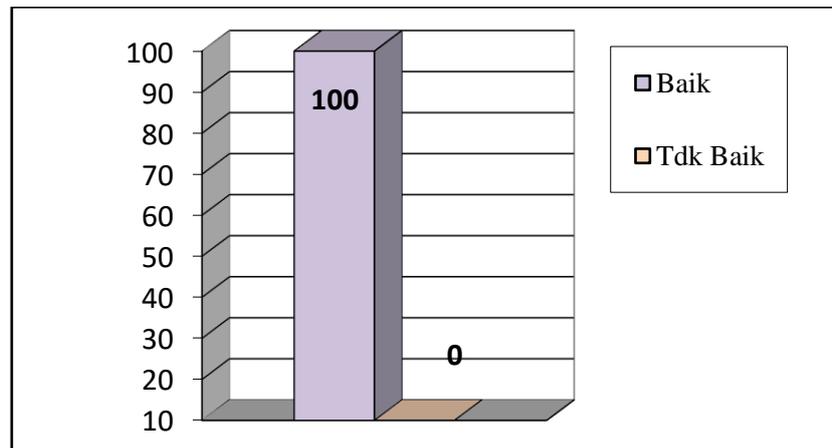
Hasil observasi aktivitas guru pada siklus II pertemuan 2 ini dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa pada penelitian tindakan kelas ini seperti terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 10. Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan 2**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Guru meminta siswa mengambil posisi awalan $\pm 30-45$ meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekencang-kencangnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	4
2	Guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	4
3	Guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	4
4	Guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	4

Total skor	20
Persentase	100
Kategori	Sangat Baik

Berdasarkan data observasi terhadap aktivitas guru siklus II pertemuan 2 di atas terlihat aktivitas guru meminta siswa mengambil posisi awalan ± 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekuat-kuatnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*), aktivitas guru meminta siswa saat berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara), aktivitas guru meminta siswa melakukan tolakan gunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/tolakan), dan aktivitas guru meminta siswa saat mendarat gunakan tumpuan dua kaki ke tanah pada bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat), masing-masing memperoleh skor 4. Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 20 atau dengan persentase 100% (kualifikasi sangat baik). Berikut ini disajikan grafik aktivitas guru pada siklus II pertemuan 2 yaitu sebagai berikut.



**Gambar 10. Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan 2**

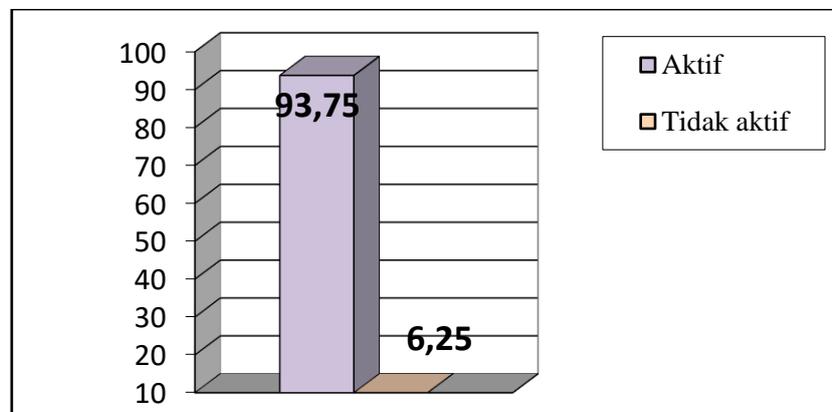
### Observasi Aktivitas Siswa

Adapun hasil observasi siswa dalam tindakan kelas siklus II pertemuan 1 terhadap aktivitas siswa seperti terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 11. Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 2**

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan ± 30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekuat-kuatnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik <i>Run up</i> )	4
2	Siswa melakukan gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik <i>take up</i> /tolakan)	4
3	Siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik <i>Flying in the Air</i> melayang di udara)	4
4	Siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik <i>Lending</i> /mendarat)	3
Jumlah		15
Prosentase		93,75
Kriteria		Sangat Aktif

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa pada siklus II pertemuan 2 di atas, untuk aktivitas siswa melakukan gerakan mendarat menggunakan tumpuan dua kaki ke bak pasir dengan posisi kaki tegak dan tubuh condong ke depan serta bagian yang menyentuh tanah pertama adalah tumit (teknik *Lending*/mendarat) memperoleh skor 3. Sedangkan aktivitas siswa melakukan gerakan mengambil posisi awalan  $\pm$  30-45 meter dan melakukan ancang-ancang untuk berlari sekuat-kuatnya hingga sampai ke titik tolakan sekitar satu meter (teknik *Run up*), aktivitas siswa melakukan gerakan tolakan menggunakan satu kaki terkuat sebagai tumpuan dan mengarahkan pinggul sedikit ke depan (teknik *take up*/tolakan), dan aktivitas siswa melakukan gerakan saat posisi berjalan di udara bantuan tangan dan dorongan kaki sekuat-kuatnya untuk melentingkan badan (teknik *Flying in the Air* melayang di udara), masing-masing memperoleh skor 4. Jumlah skor yang diperoleh pada pertemuan ini adalah 15 atau dengan persentase 93,75%. Berikut ini disajikan grafik hasil observasi aktivitas siswa siklus II pertemuan 2:



**Gambar 11. Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 2**

### Hasil Belajar

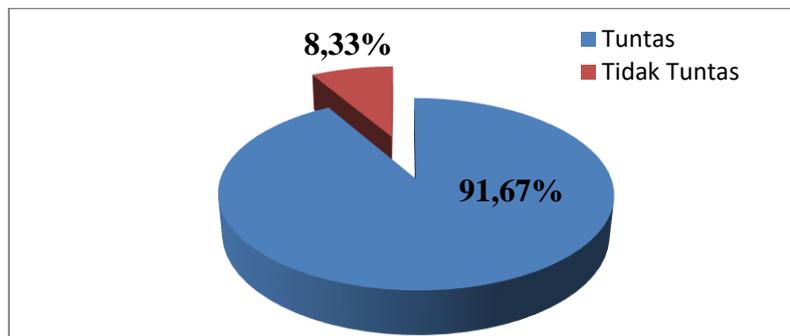
Kemudian pada observasi terhadap hasil siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin pada materi lompat jauh menggunakan teknik *Run Up*, *take up*, *Flying in the Air* dan *Lending* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 12. Hasil Evaluasi Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 2**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase Ketuntasan (%)		
			Jumlah	Tuntas	Tidak Tuntas
1	100	-	-	-	-
2	90	2	180	8,33	-
3	80	9	720	37,5	-
4	70	11	770	45,83	-
5	60	2	120	-	8,33
6	50	-	-	-	-
jumlah		24	1790	91,67	8,33
Rata-rata			74,58		
Persentase					

Dari uraian data observasi terhadap hasil belajar siswa pada siklus II pertemuan 2 tersebut terlihat bahwa rata-rata hasil belajar siswa baru mencapai 74,58. Hasil belajar siswa tersebut belum mencapai standar ketuntasan minimal yang menjadi standar pada penelitian ini yaitu siswa memperoleh nilai  $\geq 65$  adalah sebesar 80%, sedangkan siswa yang tuntas pada pertemuan ini hanya sebanyak 22 orang atau 91,67%. Siswa yang belum tuntas dan

memperoleh nilai <65 sebanyak 2 orang atau 8,33%. Berdasarkan hasil tersenut, maka penelitian akan dinyatakan berhasil karena hasil tersebut telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu lebih dari 80% jumlah siswa yang tuntas. Berikut disajikan grafik hasil belajar siswa untuk siklus II pertemuan 2.



**Gambar 12. Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 2**

### **Refleksi (Reflection)**

Berdasarkan hasil observasi terhadap seluruh kegiatan pembelajaran baik aktivitas guru maupun siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus II pertemuan 2 ini telah terlaksana dengan baik, baik untuk aktivitas guru, aktivitas siswa maupun hasil belajarnya. Dengan demikian penelitian tindakan kelas (PTK) ini berhasil dengan hipotesis yang menyatakan “Jika digunakan teknik *Run Up, take up, Flying in the Air dan Lending* pada pembelajaran lompat jauh di kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin, maka kemampuan siswa akan meningkat”.

### **Pembahasan**

Keberhasilan pembelajaran, mengandung makna ketuntasan dalam belajar dan ketuntasan dalam proses pembelajaran. Artinya belajar tuntas adalah tercapainya kompetensi yang meliputi pengetahuan, ketrampilan, sikap, atau nilai yang diwujudkan dalam kebiasaan berpikir dan bertindak. Fungsi ketuntasan belajar adalah memastikan semua peserta didik menguasai kompetensi yang diharapkan dalam suatu materi ajar sebelum pindah ke materi ajar selanjutnya. Ketuntasan belajar mengacu pada standar kompetensi dan kompetensi dasar serta indikator yang terdapat dalam kurikulum. Sedangkan ketuntasan dalam pembelajaran berkaitan dengan standar pelaksanaannya yang melibatkan komponen guru dan siswa.

Dari data yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan selama dua siklus dengan empat kali pertemuan dengan mengobservasi aktivitas siswa dan aktivitas guru dalam proses belajar mengajar dapat dinyatakan bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan teknik *Run Up, take up, Flying in the Air dan Lending* sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa.

### **Aktivitas Guru**

Penggunaan teknik *Run Up, take up, Flying in the Air dan Lending* pada pembelajaran lompat jauh dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mencapai hasil lompatan yang lebih maksimal. Teknik ini menekankan pada kegiatan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara terus menerus untuk menguasai kemampuan atau keterampilan tertentu. Berdasarkan pendapat Roestiyah NK (2001: 125), metode demonstrasi adalah teknik yang dapat diartikan sebagai suatu metode mendidik dimana peserta didik melakukan kegiatan latihan agar peserta didik mempunyai keterampilan lebih tinggi dari yang dipelajari.

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas guru pada siklus I sampai siklus II diperoleh perbandingan yaitu pada pertemuan 1 siklus I diperoleh 90%, meningkat menjadi 95% pada pertemuan 2. Kemudian pada pertemuan 1 siklus II, persentase aktivitas guru adalah 100%, meningkat menjadi 100% pada pertemuan 2. Pembelajaran yang dikelola dengan baik, dan penerapan strategi pembelajaran yang tepat akan menghasilkan tingkat keberhasilan yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli bahwa dalam pelaksanaannya kegiatan pembelajaran yang mengaktifkan siswa bukan berarti guru tidak begitu banyak melakukan aktivitas, tetapi guru selalu memberi petunjuk tentang apa yang harus dilakukan siswa, mengarahkan, menguasai, dan mengadakan evaluasi (Ibrahim & Nana, 2003: 27). Dengan demikian dalam suatu proses pembelajaran siswa yang harus aktif, fungsi guru hanya sebatas membantu, sehingga proses kemandirian belajar dapat tercapai. Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat yang mengatakan bahwa dalam hal ini pengaruh dari peran seorang pendidik sangat besar sekali. Aspek-aspek teladan mental pendidik atau pengajar berdampak besar terhadap iklim belajar dan pemikiran peserta didik yang diciptakan pengajar. Pengajar harus mampu memahami bahwa perasaan dan sikap peserta didik akan terlihat dan berpengaruh kuat pada proses belajarnya (Bobbi DePorter, 2001).

### **Aktivitas Siswa**

Perbandingan aktivitas siswa siklus I pertemuan 1 hingga pertemuan 2 siklus II untuk beberapa aspek yang diamati pada lembar observasi siswa terus mengalami peningkatan. Kegiatan siswa dalam pembelajaran olahraga lompat jauh menggunakan teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* mampu meningkatkan kemampuan siswa dari siklus I hingga siklus II. Pada siklus I pertemuan 1 aktivitas siswa secara klasikal mencapai 68,75%, kemudian meningkat menjadi 81,25% pada pertemuan 2. Siklus II pertemuan 1, persentase aktivitas siswa mencapai 87,5%, kemudian meningkat lagi menjadi 93,75% pada siklus II pertemuan 2. Dengan demikian aktivitas siswa siklus II meningkat dibandingkan dengan aktivitas siswa siklus I. Peningkatan aktivitas kemampuan ini dapat terjadi karena setiap kekurangan pembelajaran di pertemuan sebelumnya segera diperbaiki pada pelaksanaan pembelajaran selanjutnya.

Perbandingan aktivitas siswa pada tiap siklus ini penting dikemukakan sebagai bentuk pernyataan bahwa penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* mengalami peningkatan. Pemilihan teknik pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap tingkat kemampuan siswa. Mengajar dengan sukses berarti harus ada keterlibatan siswa secara aktif untuk belajar. Keduanya berjalan seiring, tidak ada yang mendahului antara mengajar dan belajar karena masing-masing memiliki peran yang memberikan pengaruh satu dengan yang lainnya. Keberhasilan/kesuksesan guru mengajar ditentukan oleh aktivitas siswa dalam belajar, demikian juga keberhasilan siswa dalam belajar ditentukan pula oleh peran guru dalam mengajar. Mengajar berarti menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan (Ad. Rooijackers, 1990: 1). William Burton mengemukakan bahwa mengajar diartikan upaya memberikan stimulus, bimbingan, pengarahan, dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dalam hal ini peranan guru sangat penting dalam mengelola kelas agar terjadi proses belajar mengajar bisa berjalan dengan baik.

### **Hasil Belajar**

Perbandingan kemampuan lompatan siswa yang mulai dari siklus I pertemuan 1 yaitu baru mencapai 20,34%, kemudian meningkat menjadi 41,67% pada pertemuan 2. Pada siklus II pertemuan 1 hasil belajar siswa adalah 75%, meningkat menjadi 91,67% pada pertemuan 2. Peningkatan kemampuan siswa dalam penelitian ini menggunakan teknik *Run Up, take up,*

*Flaying in the Air dan Lending* menunjukkan bahwa teknik ini sangat efektif diterapkan dalam pembelajaran. Berdasarkan berbagai pendapat berbagai ahli di atas, maka dapat ditegaskan bahwa teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* merupakan salah satu metode yang dilakukan atau diterapkan dengan memberi latihan-latihan kepada peserta didik dengan berulang-ulang hingga keterampilan tertentu dapat dikuasai. Teknik ini menekankan kepada kebiasaan yang diperoleh melalui latihan-latihan yang dilakukan sehingga penguasaan keterampilan tersebut semakin berkembang dan akhirnya dapat dikuasai dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut: Aktivitas guru dalam pembelajaran lompat jauh menggunakan teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* pada siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin berhasil mencapai kategori sangat baik. Aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh menggunakan teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* pada siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin berhasil mencapai kategori sangat aktif. Terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin dengan menggunakan teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending*. Pada siklus I pertemuan 1 kemampuan siswa baru mencapai 20,34%, kemudian meningkat menjadi 41,67% pada siklus I pertemuan 2. Selanjutnya pada siklus II pertemuan 1, kemampuan siswa mencapai 75%, kemudian meningkat lagi menjadi 91,67% pada siklus II pertemuan 2.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan di atas, disarankan kepada guru kelas di sekolah dasar sebagai berikut: Guru disarankan memilih strategi pembelajaran yang mampu lebih banyak melibatkan siswa agar mereka merasa lebih dihargai sehingga mereka mampu mengoptimalkan kemampuannya dalam pembelajaran di kelas, misalnya dengan menggunakan teknik *Run Up, take up, Flaying in the Air dan Lending* pada pembelajaran lompat jauh. Kepala sekolah bisa memberikan dukungan seperti pengadaan sarana dan prasarana guna menunjang keberhasilan pembelajaran di sekolah maupun penelitian tindakan kelas yang diadakan di SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ad. Rooijackers (1990). *Mengajar dengan Sukses*. PT. Grasindo: Jakarta
- Agus Mahendra (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Anderson, D. (1989). *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. London: Verso Editions and NLB.
- Arikunto, Suharsimi. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Karya
- Bobbi DePorter, (2001). *Quantum Learning. Membiasakan. Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung : Penerbit Kaifa
- Ibrahim & Nana, (2003). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka. Cipta
- Imam Hidayat (1982). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP. Yogyakarta
- J.J. Hasibuan dan Moedjiono (2000). *Proses Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Jakarta: Erlangga
- Roestiyah NK (2001). *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta
- Rusli Lutan (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan. Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Rustam, (2004). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Dirjen DIKTI. Pendidikan Nasional RI
- Sagala, Syaiful (2006). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Setiawati (2010). *Media Pembelajaran Pendidikan Kesehatan*. Gala Ilmu Semesta. Yogyakarta

- Subagiyo (2008). *Studi Kelayakan Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT. Gramedia
- Sudijono (2003). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT Raja. Grafindo Persada ;Jakarta
- Sudikin, dkk (2002). *Metode Penelitian Kualitatif Perspektif Mikro*. Surabaya. Insan Cendikia
- Suyanto & Asep Jihad (2013). *Menjadi Guru Profesional, Strategi meningkatkan. Kualifikasi dan Kualitas Guru di Era Global*. Jakarta : Esensi Erlangga
- Syaiful Bahri Djamarah & Aswan Zein (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta. Ramayulis.
- Syamsudin, (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya
- Tohirin, (2003). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja. Grafindo Persada
- Wawan Suherman(2001). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wiriaatmadja (2007). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zainal, Aqib (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya