

**PENINGKATAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN METODE  
ROLEPLAYINGPADA SISWA KELAS IV SD NEGERI  
NGADIREJOTAHUN PELAJARAN2016/2017**

Hunayani,S.Pd<sup>1</sup>dan Slamet Santoso, M.Pd<sup>2</sup>

Email: [ssantoso111285@gmail.com](mailto:ssantoso111285@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo yang berjumlah 17 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi atau Arsip.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu box kardus dengan metode *role playing* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa dari prasiklus diperoleh data 18% yang tuntas. Pada siklus I diperoleh data 36% tuntas. Pada siklus II,yang tuntas 82%. Dari data di atas Proses belajar mengajar menggunakan alat bantu bax kardus dengan metode role playing menunjukkan adanya peningkatan hasil yang signifikan. Dengan demikian pembelajaran pada penjasorkes dalam belajar lompat jauh gaya jongkok bagi siswa kelas IV semester I tahun pelajaran 2016-2017 di SDN Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo Magelang, dengan alat bantu box kardus dengan metode role playing.

**Kata Kunci: Lompat Jauh, Metode Role Playing, Siswa SD**

**Pendahuluan**

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam fkehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Bernhard, G. (1993: 143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya

**Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)**

lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok. Tehnik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain.

Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah dasar terdiri dari permainan, atletik, senam, renang, olahraga tradisional, dan aktivitas luar kelas. Atletik merupakan salah satu cabang Olahraga yang kompleks karena memiliki ketentuan ketentuan dan peraturan peraturan yang rinci dan ketat. Atletik juga merupakan cabang olahraga yang tidak membahayakan diri sendiri maupun lawan. Atletik juga sering mengadakan berbagai kejuaraan dari tingkat Kabupaten hingga Dunia. Di kabupaten, Pemda menyeleksi para Atlet yang berbakat untuk mengikuti kejuaraan berikutnya ditingkat Propinsi dan seterusnya. Olah raga atletik merupakan olah raga yang santai tapi berat, maksudnya yaitu dalam melakukan latihan kita bisa dengan santai tapi juga serius dalam latihan.

Berdasarkan refleksi peneliti, ditemukan permasalahan dalam pembelajaran. Data tersebut diperoleh dengan data dokumen yang diperoleh melalui kegiatan observasi. Berdasarkan observasi ditemukan data bahwa dalam melakukan proses pembelajaran sebagian besar peserta didik kurang begitu aktif saat pembelajaran berlangsung. Dalam pembelajaran atletik khususnya lompat jauh, siswa cenderung tidak berminat dengan penjelasan yang diberikan oleh guru, dikarenakan pada pembelajaran atletik khususnya lompat jauh siswa menganggap bahwa pelajaran melompat terlalu monoton dan hanya kegiatan melompat saja. Kebanyakan siswa menyukai pelajaran olahraga karena menyukai pelajaran yang ada permainannya contohnya kasti, bola voli, dan sepak bola. Kejenuhan peserta didik semakin terlihat disaat menunggu giliran untuk melakukan lompatan.

## **Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)**

Hal ini diperkuat dengan perolehan nilai praktik pembelajaran olahraga pada materi lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Ngadirejo mendapatkan nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah yaitu 75. Data hasil belajar menunjukkan dari 17 siswa hanya 4 siswa yang mendapatkan nilai di atas KKM, dan 13 siswa masih mendapatkan nilai di bawah KKM. Dengan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di SDN Ngadirejo kecamatan Tegalrejo masih belum berhasil sehingga perlu diadakan perbaikan proses pembelajaran. Untuk itu peneliti menetapkan alternatif tindakan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran Penjasorkes dengan meningkatkan keterampilan guru dan keaktifan siswa dalam mengelola proses pembelajaran. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model pembelajaran *Role Playing* menggunakan media box kardus sebagai alternatif pemecahan masalah yang diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan guru dan aktivitas siswa yang akan berdampak pada hasil belajar siswa itu sendiri.

Menurut Jonath U. Haag & Krempel R. (1987: 197) bahwa, "Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat". Sedangkan Bernhard, G. (1993: 55) menyatakan, "Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan". Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Role playing atau bermain peran adalah sejenis permainan gerak yang didalamnya ada tujuan, aturan dan sekaligus melibatkan unsur senang (Jill Hadfield 1986: 32). Dalam role playing murid dikondisikan pada situasi tertentu di luar kelas, meskipun saat itu pembelajaran terjadi di dalam kelas. Selain itu, role playing sering kali dimaksudkan sebagai suatu bentuk aktivitas dimana pembelajar membayangkan dirinya seolah-olah berada di luar kelas dan memainkan peran orang lain (Basri, Syamsu 2000: 35). Model Pembelajaran Role Playing adalah suatu cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya

## **Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)**

sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini pada umumnya dilakukan lebih dari satu orang, hal itu bergantung kepada apa yang diperankan.

Pada penelitian ini, metode *role playing* akan dikombinasikan dengan media inoiaif yaitu memanfaatkan barang yang sudah tidak terpakai yakni box kardus sebagai media pembelajaran.

Langkah awal, guru membagi siswa menjadi tiga kelompok,.Setiap kelompok beranggotakan 5 sampai 6 anak.Setiap anggota kelompok bermain peran sebagai seekor katak.Setiap kelompok mempunyai rumah katak sendiri, dalam hal ini sebagai rumah katak adalah kardus. Setiap anak akan diberi giliran melompat untuk mengambil maknannya, dimana makanan diletakkan di depa siswa yang harus diambil dengan cara melompat, siswa yang tidak bisa mengambil makanan tersebut maka tidak akan mendapat makanan.setelah mendapat makanan, si katak akan pulang ke rumahnya yaitu melompat ke dalam kardus, setelah pulang ke rumah katak yang berhasil mendapat makanan membagi bagikan makanan kepada anggota kelompoknya.

Kelompok yang paling banyak mendapat makanan pada akhir pembelajaran akan menjadi raja katak, raja katak boleh menyuruh katak yang kalah untuk mengumpulkan alat yang sudah digunakan untuk dikembalikan ketempatnya.

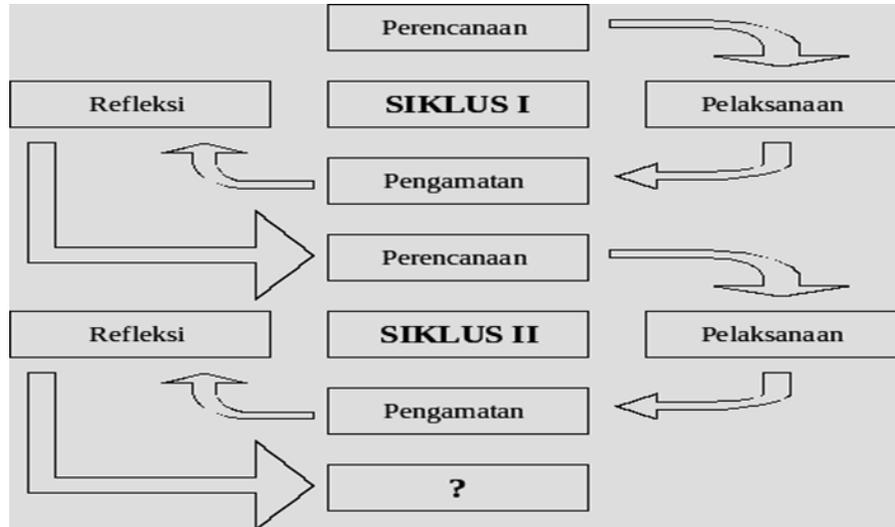
Dengan melibatkan permainan dan persaingan maka siswa akan muncul motivasi untuk melakukan lompatan yang baik serta benar, sehingga bisa membangkitkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga amateri lompat jauh ini

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yakni penelitian yang berbasis kelas atau sekolah. Penelitian tindakan bersifat partisipatoris atau kolaboratif, yang secara khusus dilakukan karena ada kepedulian bersama terhadap suatu kondisi yang perlu diperbaiki. Anggota tim peneliti mengidentifikasi dan mengklarifikasi kepedulian tematik yang akan dijadikan fokus penelitian. Mereka menyusun rencana tindakan bersama-sama, melaksanakan tindakan, dan melakukan pengamatan baik secara individual maupun secara kolektif, dan melakukan refleksi bersama. Selanjutnya secara sadar mereka merumuskan kembali rencana

## Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)

penelitiannya berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan lebih kritis. Jadi, pada prinsipnya terdapat empat tahapan penelitian tindakan yaitu 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi/evaluasi, dan 4) refleksi.



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

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dua siklus. Siklus I dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melompat pada pembelajaran lompat jauh. Siklus ini sekaligus digunakan sebagai refleksi untuk melakukan siklus II. Siklus II digunakan untuk mengetahui peningkatan lompatan pada lompat jauh setelah dilakukan perbaikan-perbaikan terhadap pelaksanaan proses belajar mengajar yang didasarkan pada siklus I. Namun sebelum diadakan siklus I, observasi awal dilakukan agar dapat mengetahui kondisi siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami oleh siswa.

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan olahraga SD Negeri Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang tahun ajaran 2016/2017. Waktu penelitian dari tanggal 8 Mei sampai 8 Juni 2017.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran jarak lompatan setelah siswa melakukan lompatan dengan kardus pada siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2016/2017, diperoleh data dari

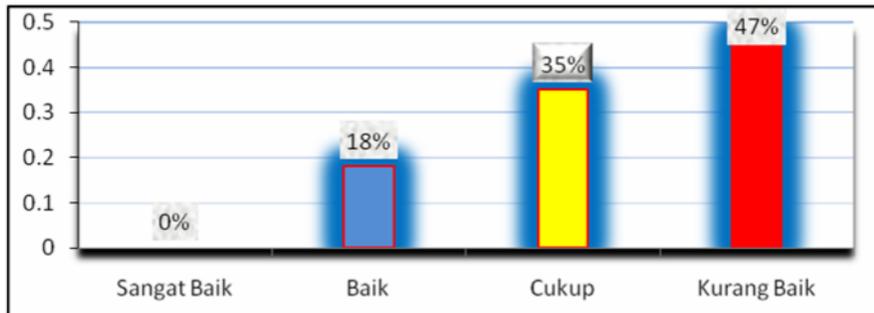
**Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)**

tiap-tiap subjek. Data tersebut dimasukkan kedalam tabel perhitungan statistik. Dari hasil pengukuran tersebut diperoleh data sebagai berikut :

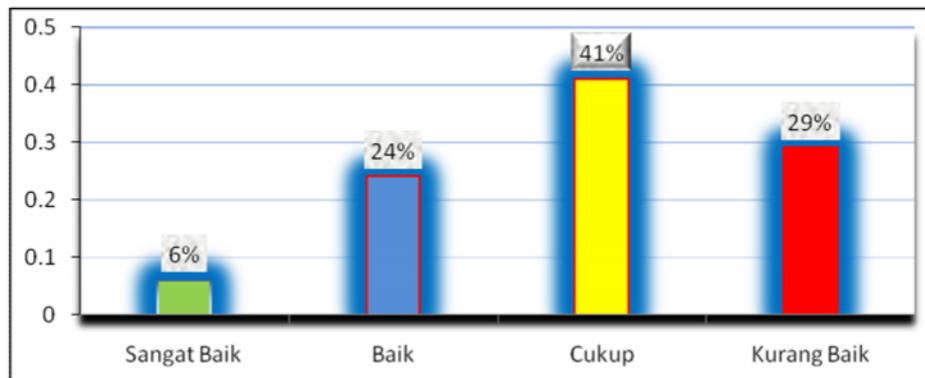
Tabel 1. Data Persentase Dan Kategori Nilai Pra Siklus

Rentang Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
16-20	Sangat Baik	0	0%
11-15	Baik	3	18%
6-10	Cukup	6	35%
1 – 6	Kurang Baik	8	47%
Jumlah		17	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil Pra Siklus lompatan atas siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang dapat disimpulkan bahwa: tidak ada siswa yang mendapatkan rata-rata nilai dalam sangat baik (0%), terdapat 3 siswa dalam kategori baik (18%), terdapat 6 siswa dalam kategori cukup (35%) dan terdapat 8 siswa dalam kategori kurang baik (47%). Berikut ini adalah diagram kategori dan persentase nilai akhir siswa.



Gambar 2. Diagram kategori dan persentase Pra Siklus



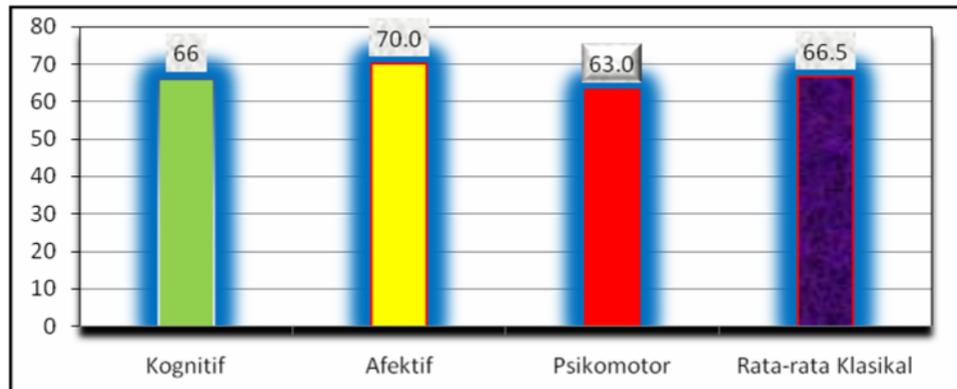
**Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)**

Gambar 3. Diagram kategori dan persentase nilai akhir Siklus I

Tabel 2. Rekapitulasi Distribusi Nilai Siklus I

Rentang Skor	Nilai	Kategori		Kognitif	Afektif	Psikomotor	Rata-rata klasikal
16-20	81-91	A	Sangat Baik	66	70	63	66,5
11-15	71-81	B	Baik				
6-10	61-71	C	Cukup				
1 - 6	51-61	D	Kurang Baik				BelumTuntas

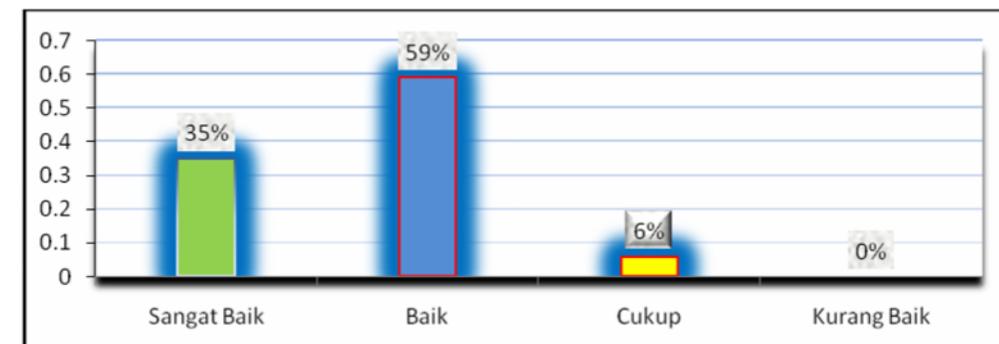
Sumber :Data Penelitian (2017)



Gambar 4. Diagram Hasil tes Kognitif, Afektif dan Psikomotor Siklus I

Tabel 3 Data Persentase Dan Kategori Nilai Siklus II

Rentang Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
16-20	Sangat Baik	6	35%
11-15	Baik	10	59%
6-10	Cukup	1	6%
1 – 6	Kurang Baik	0	0%
Jumlah		17	100%



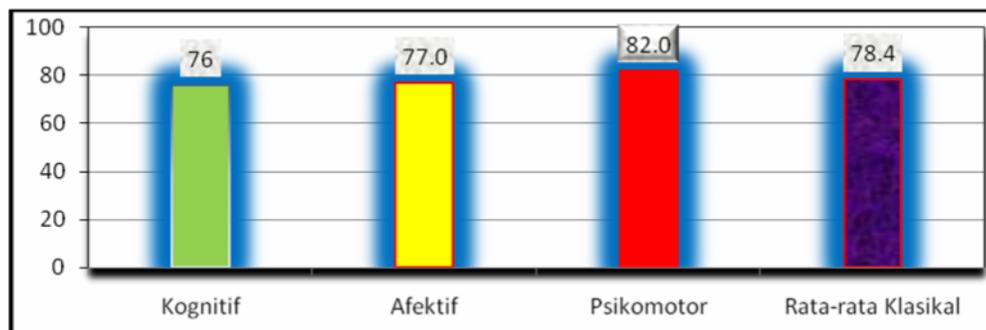
**Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)**

Gambar 5. Diagram kategori dan persentase nilai akhir Siklus II

Tabel 4. Rekapitulasi Distribusi Nilai Siklus II

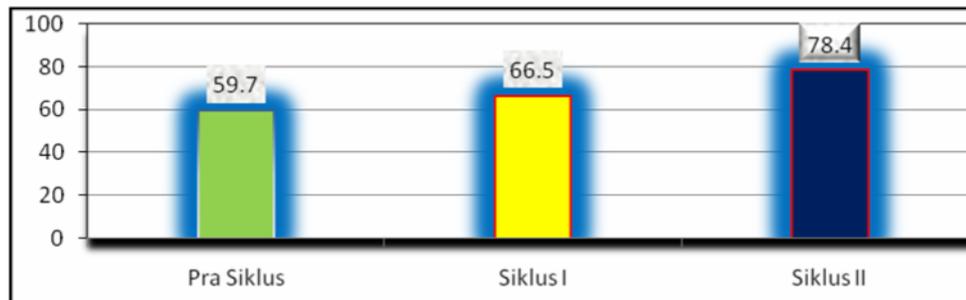
entang Skor	Nilai	Kategori		Kognitif	Afektif	Psikomotor	Rata-rata klasikal
16-20	81-91	A	Sangat Baik	76	77	82	78,4
11-15	71-81	B	Baik				
6-10	61-71	C	Cukup				
1 - 6	51-61	D	Kurang Baik				Tuntas

Sumber :Data Penelitian (2017)



Gambar 6. Diagram Hasil tes Kognitif, Afektif dan Psikomotor Siklus II

Hasil rekapitulasi data mulai dari data pra siklus, siklus I dan siklus II siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Ketuntasan Hasil belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

**Simpulan**

Pembelajaran lompat jauh menggunakan metode *role playing* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang tahun 2016/2017. Pada

**Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/ 2017 (Hunayani dan Slamet Santoso)**

penelitian ini, mengalami peningkatan jumlah ketuntasan hasil belajar yang telah terbukti dari data pra siklus, siklus I dan siklus II siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang selalu mengalami peningkatan hasil belajar. Berikut ini adalah rata-rata data pada pra siklus sebesar 59,7 dalam kategori belum tuntas, rata-rata data pada siklus I sebesar 66,5 dalam kategori belum tuntas. Hasil penghitungan pada siklus II dengan rata-rata klasikal sebesar 78,4 yang berarti dalam kategori baik dan tuntas, karena Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah yaitu 75

**DAFTAR PUSTAKA**

- Basri, Syamsu. 2000. Teaching speaking. Makalah disampaikan pada Penataran Instruktur Guru Bahasa Inggris SLTP Swasta tanggal 8 – 19 Pebruari 2000 di Jakarta
- Bernhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Terjemahan dari String Training voor. Djeugd. Semarang : Dahara Prize.
- Jill Hadfield (1986). Classroom Dynamic. Oxford University Press.
- Jonath, U., Haag E., & Krempel R. (1987). *Atletik I* ( Alih Bahasa Suparno). Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Suharsimi Arikunto. 2008 . *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.