Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi(Penjaskesrek)
Volume 6, Nomor 2, Juli 2019

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL SONDAH UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS GERAK LOMPAT JANGKIT

Rikki Hidayat[1]. Eko Rudiansyah[2], Suyatmin[3]
[1]Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek
[2,3]Dosen STKIP Melawi
Jl. RSUD Melawi km. 04 Kec.Nanga Pinoh Kab. Melawi Kalimantan Barat
Rikki.hidayat01@gmail.com, ekorudiyansyah90@gmail.com, suyatminuny@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran penjas siswa kelas VII SMPN 3 Ella Hillir, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan dalam bentuk siklus yang akan menjadi rangkaian kegiatan pembelajaran dalam melaksanakan penelitian. Penggunaan siklus tersebut untuk melihat aktivas siswa. Adapun hasil siklus I sebanyak 64,70% (14 siswa) dari 22 siswa kelas VII SMPN 3 Ella Hillir. Berdasarkan hasil siklus I menunjukan bahwa hal tersebut belum memenuhi kriteria keberhasilan dalam penelitian ini yaitu 70% siswa memperoleh nilai aktivitas gerak dengan batas minimal mendapatkan nilai sebesar 70 di setiap siklusnya. Siklus ke II Pada siklus II, aktivitas gerak siswa meningkat sebesar 9,82% menjadi 74,53% (20 siswa) kelas VII SMPN 3 Ella Hillir memiliki nilai aktivitas gerak ≥70. Hal tersebut menunjukan bahwa pada siklus II ini kiteria keberhasilan penelitian sudah tercapai. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa permainan tradisional sondah dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran lompat jangkit pada siswa kelas VII SMPN 3 Ella Hillir .
Kata Kunci: Permainan Sondah , Aktivitas Gerak Siswa

Abstract: The purpose of this study was to increase the activity of students in physical education learning in class VII SMPN 3 Ella Hillir, the method used in this study was classroom action research (PTK) carried out in the form of a cycle which would be a series of learning activities in carrying out research. Use the cycle to see student activities. The results of the first cycle were 64.70% (14 students) of 22 students of class VII SMPN 3 Ella Hillir. Based on the results of the first cycle showed that this did not meet the success criteria in this study, namely 70% of students obtained a motion activity value with a minimum score of motion activity 70 in each cycle. Second cycle In cycle II, student motion activity increased by 9.82% to 74,53% (20 students) VII SMPN 3 Ella Hillir class had a motion activity value of ≥70. This shows that in the second cycle, the success of the research was achieved. The conclusion of this study is that the traditional sondah game can improve the movement activities of student in infectious jump learning in class VII SMPN 3 Ella Hillir.
Keywords: Motion Activity, Student Activities

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan siswa melalui pendidikan jasmani dan olahraga

membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini.

Melalui proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak yang tidak berat sebelah. Sumbangan yang diberikan dari pendidikan jasmani adalah memberikan perkembangan secara menyeluruh, karena yang dikembangkan bukan hanya aspek keterampilan gerak dan kebugaran jasmani (Ranah Jasmani dan Psikomotorik), tetapi pengembangan ranah kognitif dan afektif juga dikembangkan. Dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, akan diperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani dilingkungan sekolah disampaikan melalui proses pembelajaran. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (dalam Arie Budiono, dkk, 2014:45) pembelajaran merupakan serangkaian kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dalam lingkungan yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor. Pendidikan jasmani sekolah dikelompokan menjadi beberapa materi, salah satu materi dalam pembelajaran penjas disekolah adalah atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari cabang olahraga yang lain dan disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Melalui kegiatan atletik terbina kemajuan manusia untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang produtif. Menurut Sardiman (2004:93) Aktivitas belajar beberapa prinsip yang beriorentasi pada pandangan ilmu jiwa, yaitu pandangan ilmu jiwa lama dan modern. Dalam psikologi, aktivitas adalah sebuah konsep yang mengandung arti fungsi individu dalam interaksinya dengan sekitarnya. Dari beberapa definisi diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas adalah melakukan sesuatu baik yang berhubungan dengan jasmani maupun rohani dalam interaksinya dengan sekitarnya.

Atletik merupakan salah satu dari unsur pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembang jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Mochamad Djumaidar A. Widya 2004:97). Ada beberapa nomor dalam atletik salah satunya adalah nomor lompat. Dalam

pendidikan jasmani disekolah menengah pertama salah satu nomor lompat yang dijadikan sebagai materi pembelajaran adalah lompat jangkit.

Mochamad Djumaidar A. Widya (2004:97) menyimpulkan lompat jangkit adalah rangkaian suatu gerak lari, lompat dengan satu gerakan yang tepat dari lompatan-lompatan atau tumpuan yang telah ditentukan yaitu dua kali jingkat kaki yang sama dan satu kali kaki yang lain dengan gerakan tidak terputus. Seperti pada materi pembelajaran lainya, pembelajaran lompat jangkit juga harus memperhatikan empat ranah pendidikan jasmani yaitu ranah kognitif, afektif, psikomotor dan fisik. Dengan di kembangkan empat ranah tersebut harapannya akan membentuk siswa menjadi manusia yang seutuhnya.

Di Indonesia terdapat berbagai jenis permainan yang dapat digunakan sebagai variasi pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya permainan tradisional. Permainan tradisional adalah permainan yang tumbuh dan berkembang secara turun temurun didalam kehidupan masyarakat. Pada permainan tradisional, terkandung nilai-nilai yang sangat penting bagi perkembangan fisik ataupun jiwa (Sujiono. 2012:8) Permainan sondah merupakan permainan yang sudah ada dan berkembang di Indonesia sejak zaman kolonial Belanda. Hanya saja diberbagai daerah disebut dengan istilah yang berbeda.

Permainan sondah ialah permainan yang melompati kotak satu ke kotak lainnya yang sebelumnya melempar batu ke dalam kotak yang sudah digambar di tanah atau semen setelah melempar batu kedalam kotak, anak anak melewati kotak yang berisi batu yang telah dilempar sebelumnya lalu anak anak melatinya melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak satunya dan mutar balik untuk mengambil batu yang telah dilempar tersebut.

Permainan sondah memiliki karakter yang sama dalam melakukan permainannya dengan teknik dasar lompat jangkit. Keduanya sama-sama menggunakan satu kaki dalam melakukan gerakan melompat sehingga di mungkinkan permainan sondah dapat digunakan atau diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jangkit.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara terhadap guru pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga di SMPN 3 Ella hillir pada tanggal 13-14 November 2018, peneliti menemukan masalah yang terkait dengan kurangnya aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran atletik khususnya pada cabang lompat jangkit. Adapun permasalahan yang peneliti temukan yaitu: siswa kurang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kurang nya pengawasan guru di sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto

(2002: 83) adalah Penelitian Tindakan Kelas ini meliputi empat komponen yaitu, perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini peneliti dapat mencermati suatu objek dalam hal ini siswa, menggunakan media pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi siswa. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau.

PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas ini, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada dilapangan. Hal temuan survey peneliti tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kondisi nyata keadaan kelas pada saat proses pembelajaran di kelas VII SMPN Ella Hilir tahun ajaran 2018/2019.

Proses penelitian pada siklus I, peneliti di bantu guru mata pelajaran penjaskes kelas VII melakukan tindakan, dimana tindakan dilakukan dalam dua siklus dan tiap siklus terdapat dua pertemuan. Melalui permainan tradisional Sondah, guru dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran lompat jangkit dengan mengoptimalkan keaktifan siswa, dimana seluruh siswa dituntut harus aktif dan saling bekerjasama selama proses pembelajaran. Diketahui bahwa dalam permainan tradisional sondah semua siswa harus terus bergerak dalam permainan tersebut.

Oleh karena itu, melalui permainan tradisional sondah guru dapat meningkatkan aktivitas gerak dalam pembelajaran lompat jangkit serta memberikan perasaan senang dan ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga siswa lebih aktif dalam belajar yang menjadikan proses pembelajaran penjaskes tidak monoton.

Berdasarkan hasil pengamatan keterlaksaan rencana kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru mata pelajaran penjaskes di sekolah tersebut yang bertugas sebagai observer, bahwa proses pembelajaran mengunakan permainan tradisional pada siklus I pertemuan pertama memperoleh hasil yang cukup baik. Untuk kegiatan awal mendapat presentase sebesar 75%. Kegiatan awal yang dilakukan peneliti seperti membuka pelajaran dengan memberikan salam, berbaris, berdoa dan melakukan pemanasan. Pada kegiatan inti mendapat presentase sebesar 73%, tahap ini belum mendapat terlaksana dengan maksimal, peneliti belum memberikan pelajaran dengan baik karena masih dalam tahap perkenalan dengan siswa.

Sedangkan pada kegiatan akhir sebagai penutup pembelajaran memperoleh presentase sebesar 86%, semua tahapan dalam tahap ini terlaksana dengan baik karena hanya memiliki 2 tahapan. Perolehan rata-rata yang didapat pada siklus I pertemuan pertama sebesar 76,92%.

Penelitian dilanjutkan pada siklus II, sebelum pembelajaran pada siklus II dimulai peneliti terlebih dahulu menyusun rencana sesuai hasil refleksi pada siklus I, yang bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran sebelumnya. Perbaikan antara lain lebih meningkatkan aktivitas gerak siswa, baik dalam permainan tradisional sondah maupun permainan lompat jangkit, lebih efesien memanfaatkan waktu selama proses pembelajaran dan lebih tegas lagi kepada siswa dalam pembelajaran. Pada siklus II mengalami peningkatan yaitu pada Siklus II memperoleh presentase rata-rata sebesar 95,38%, perolehan pada siklus II menunjukian adanya perubahan setelah dilakukan refleksi.

Hasil aktivitas gerak siswa dalam penelitian ini diperoleh melalui lembar observasi siswa. Lembar observas siswa digunakan saat guru mengajar yang kemudian diisi oleh observer yakni guru mata pelajaran penjaskes kelas VII. Berdasarkan observasi siswa oleh peneliti pada kegiatan pembelajaran menggunakan permainan tradisional sondah pada siklus I dan siklus II.

Hasil nilai aktivitas gerak siswa pada siklus I menunjukan siswa kelas VII yang memperoleh nilai baik dalam pembelajaran lompat jangkit ≥70 sebanyak 63,63% (12 siswa) dari 22 siswa kelas VII. Berdasarkan hasil siklus I menunjukan bahwa hal tersebut belum memenuhi kriteria keberhasilan dalam penelitian ini yaitu 70% siswa memperoleh nilai baik dengan batas minimal mendapatkan nilai baik sebesar 70 di setiap siklusnya.

Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk melakukan tindakan lagi untuk melakukan rekomendasi berupa solusi-solusi yang telah direncanakan pada tahap refleksi di siklus I guna memperbaiki kendala-kendala yang dihadapi pada siklus I. Pada siklus II, aktivitas gerak siswa meningkat sebesar 9,82% menjadi 90,90% (20 siswa) kelas VII memiliki nilai baik ≥70. Hal tersebut menunjukan bahwa pada siklus II ini kiteria keberhasilan penelitian sudah tercapai.

Dalam pelaksanaan tindakan di siklus II, selain terjadi perkembangan aktivitas gerak siswa, hasil refleksi siklus I yang dihadapi pada siklus I sudah mulai nampak hasilnya dengan rekomendasi yang telah direncanakan pada refleksi siklus I. Siswa mulai mengerti cara melakukan gerak dasar lompat jangkit dengan baik dan benar.

Selain itu juga peneliti sudah mengoptimalkan waktu sehingga pelaksaan pembelajaran terlaksana dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, secara umum dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional sondah dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran lompat jangkit pada siswa kelas VII SMPN 03 Ella Hillir.

Sebagai fokus penelitian agar sejalan dengan rumusan sub-sub masalah penelitian yang telah ditentukan, adapun hasil dari

rumusan sub-sub masalah penelitian tersebut sebagai berikut:

Terdapat peningkatan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran lompat jangkit kelas VII SMPN 03 Ella Hillir setelah diterapkan permainan tradisional sondah. Dapat terlihat dari hasil penelitian ini pada siklus I ketercapaian kiteria keberhasilan yaitu sebesar 63,63%. Peningkatan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran lompat jangkit pada siklus I dapat dilihat dari aktivitas gerak siswa yang sedikit demi sedikit mulai membaik.

Setelah dilanjutkan ke siklus II dengan melakukan perbaikan pembelajaran dan pemecahan masalah dari siklus I, maka keaktifan siswa dalam pembelajaran lompat jangkit menjadi semakin baik, ketercapaian kiteria keberhasilan pada siklus II yaitu sebesar 90,90%. Peningkatan aktivitas gerak siswa pada siklus II terlihat dari semakin kompaknya siswa-siswa dalam pembelajaran lompat jangkit. Secara keseluruhan peningkatan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran lompat jangkit setelah diterapkan permainan tradisional sondah. Dapat dilihat dari kriteria keberhasilan pada siklus I sebesar 63,63% dan presentase siklus II sebesar 90,90%, peningkatan yang terjadi antara siklus I dengan siklus II yaitu sebesar 27,27%. Peningkatan dari siklus I ke siklus II telah dapat memenuhi kiteria keberhasilan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Djamarah, B. 2000. *Guru Dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sardiman. 2004. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sujiono, Y. N. 2012. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini.* Jakarta: Indeks.

Widya, A. dan Djumaidar, M. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.