



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 MARET 2020

P-ISSN: 2443-3993, E-ISSN : 28279026

locomotor.untan.ac.id



**PENINGKATAN LOMPAT JAUH MELALUI MODEL TGFU DI SD N 07
NANGA LEBANGAN KAPUAS HULU**

Joni Kartres, Reza Praditya

jonireska@gmail.com rezapraditya478@mail.com

ABSTRAK

Pembelajaran lompat jauh merupakan sebuah pembelajaran yang wajib di berikan kepada peserta didik dalam rangka sebagai ibu olahraga dengan nomor lompat salah satunya lompat jauh namun perjalanan proses pembelajaran lompat jauh sangat mengalami kendala pada saat pembelajaran di Kelas IV Di Sekolah Dasar Negeri 07 nanga lebanan untuk mengetahui lompat jauh melalui model TGFU Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif dengan penellitian tindakan kelas dimana subyek penelitian berjumlah 29 dengan hasil penelitian pada siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 23 dengan persentasi 58 % dan siswa yang belum tuntas 16 dengan persentasi 42 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah siswa 35 tuntas semua atau tuntas 89 %,dan yang belum tuntas ada 4 peserta didik dengan persentasi 11 % artinya bahwa setiap pembelajaran harus di berikan segala upaya yang inovatif dan kreatif salah satunya model pembelajaran TGFU.

Kata Kunci : TGFU, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Teaching game for understanding adalah suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk dalam konsep bermain, sehingga olahraga akan lebih dinamis dan sesuai pada perkembangan anak. Juliantine dkk. (2015, hlm. 128) mengemukakan “Model pembelajaran permainan taktik menggunakan minat siswa dalam suatu struktur permainan untuk mempromosikan meningkatkan perngembangan

keterampilan dan pengetahuan taktikal yang diperlukan untuk penampilan permainan.” Sebagaimana namanya, dalam model permainan taktis ini guru harus mampu mengundang siswa untuk memecahkan masalah taktis bermain.

Pendidikan merupakan suatu masalah yang krusial yang sedang dihadapi oleh negara-negara berkembang, termasuk Indonesia seperti masalah kuantitas, efektivitas, efisiensi, dan relevansi. Menurut Hamalik Oemar,(2011:2) “pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan /atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan sebuah peningkatan yang berhubungan dengan apa yang akan di berikan oleh guru. Melalui pendidikan jasmani ini siswa akan dapat meningkatkan serta mengembangkan ketiga ranah yang ada yaitu, kognitif, afektif, serta psikomotor. Proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dimana guru sebagai pemeran utamanya. Peningkatan kualitas pembelajaran adalah salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Baik pada saat trek, melayang dan mendarat dimana lompat jauh harus lebih tepat dan akurat secara teknik dasar lompat,

Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan bahwa model TGFU (Teaching Games For Understanding) sangat perlu dilakukan atau diterapkan di sekolah dasar, untuk mengetahui bagaimana perkembangan anak dalam konsep dasar bermain dan memfokuskan pada penyelesaian masalah taktis melalui permainan yang dilakukan oleh peserta didik. Guru harus mampu menunjukkan masalah-masalah taktis yang diperlukan dalam situasi bermain. Sedangkan bagi siswa, sangat penting untuk mengenali posisi bermain di lapangan secara benar, pilihan-pilihan gerak yang mungkin dilakukan, dan situasi-situasi bermain yang dihadapi siswa. Model TGFU mengusulkan bahwa taktik permainan untuk dapat dimengerti sebagai pengenalan pertama, siswa harus mengetahui kenapa dan kapan keterampilan itu diperlukan dalam konteks permainan, pelaksanaan teknis dalam keterampilan ditampilkan.

Di sekolah sd n 07 nanga lebanga kabupaten kapuashulu lompat jauh merupakan sesuatu yang sudah tidak asing lagi didengar karena sering diadakan perlombaan lompat jauh pada kegiatan tertentu. Pada pendidikan jasmani, lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang terdapat dalam materi pembelajaran aktivitas pembelajaran atletik yang meliputi lari, lempar, lompat, dan jalan. Tujuan pembelajaran lompat jauh pada pendidikan jasmani bukan sekedar untuk terampil dalam melakukan lompat jauh, akan tetapi dalam pendidikan jasmani materi lompat jauh bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dari peserta didik, Pada pembelajaran lompat jauh penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan berpengaruh terhadap proses dan hasil dari pembelajaran. Kemampuan seorang guru dalam memahami berbagai karakter siswa dan keadaan lingkungan sekitar akan sangat membantu dalam menetapkan metode yang digunakan pada proses pembelajaran lompat jauh. Permasalahan yang sering dihadapi dalam penggunaan metode pembelajaran lompat jauh adalah guru menggunakan cara agar siswa terampil dalam melakukan tugas gerak seperti halnya melakukan olahraga prestasi yang bertentangan dengan konsep pendidikan jasmani., pendidikan jasmani menjadi sebuah alternatif penting dalam rangka mengerakan anggota tubuh baik pada saat awalan dan melayang serta mendarat.

KAJIAN PUSTAKA

Sedangkan Setiaji (2016, hlm. 22) mengemukakan bahwa “TGFU adalah model pedagogis permainan berbasis tujuan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih besar dari semua aspek permainan sekaligus meningkatkan tingkat aktivitas fisik, keterlibatan, minat siswa dan kenikmatan dalam pelajaran pendidikan jasmani”.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.. Menurut Rusli (2000 : 1) ” Pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya”. Menurut Rijdsdorp (2001 :25) ” Pendidikan jasmani merupakan bagian dari Gymnologie, yakni pengetahuan (wetenschap) tentang berlatih, dilatih, atau melatih ; yang terdiri dari tiga bagian besar yaitu : (1) Pendidikan jasmani, (2) Olahraga (sport), (3) Rekreasi.

Menurut Slavin (2008:166) turnamen adalah sebuah struktur dimana game berlangsung. Pada turnamen pertama, guru menunjuk siswa untuk berada pada meja turnamen, tiga siswa yang berprestasi tinggi sebelumnya untuk di tempatkan

pada meja turnamen 1, tiga siswa berikutnya pada meja turnamen 2, dan seterusnya

Dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan. Nomor-nomor perlombaan itu seperti nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, nomor lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Tamsir Riyadi (2005 : 2) yang menyatakan nomor lompat terbagi menjadi beberapa nomor lomba, yaitu: “Lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah.”

Pengertian atau definisi dari lompat jauh menurut J.M. Ballesteros (2009 : 54) bahwa Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki saat melakukan tolakan.” Pendapat lain dikemukakan oleh M. Yusuf Adisasmita (2002 : 112) bahwa : “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan menumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.”

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktivitas nya diawali dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kearah mendarat. Aip Syafarudin (2008:88) menyatakan bahwa lompat jauh merupakan suatu aktivitas yang diawali dengan berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan menolak dengan satu tungkai tumpu, melayang diudara dan mendarat dengan kedua tungkai secara bersama-sama. Selanjutnya dikatakan pencapaian hasil lompatan yang baik dapat dicapai melalui pemantapan koordinasi gerak teknik melompat yang meliputi: teknik awalan, teknik menolak, teknik badan di udara, dan teknik badan waktu mendarat yang masing-masing mempunyai cara-cara sendiri.

Pambudi (2011) “teaching games for understanding adalah suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar permainan.” Jadi, pendekatan pembelajaran TGfU mengajarkan kepada peserta didik untuk memahami permainan sebelum mempelajari keterampilan khusus

Menurut Aip Syafarudin (2008:88) menambahkan bahwa untuk mendapatkan lompatan yang baik, seorang pelompat (atlit) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lincah.

Teknik dalam lompat jauh ada beberapa macam yang harus dikuasai oleh seorang pelompat jauh. Hal ini dikemukakan oleh Tamsir Riyadi (2005 : 95) sebagai berikut : “ Tinjau secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah, yaitu; cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara mendarat melakukan pendaratan.” Hal ini sesuai dengan pendapat dari Aip Syarifuddin (2002 : 90) tentang teknik lompat jauh sebagai berikut :

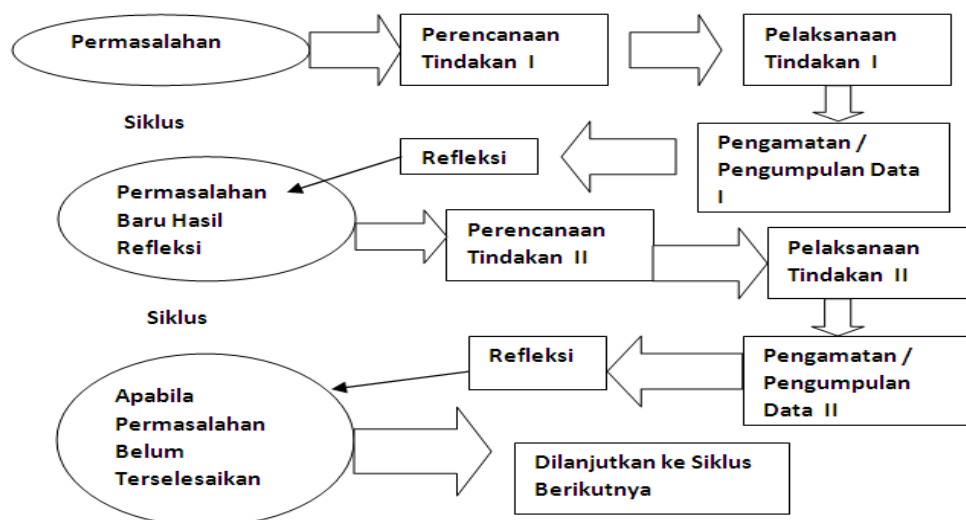
Nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik, maka teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Awalan atau ancang-ancang (*Approach run*)
- b. Tolakan (*Take Off*)
- c. Sikap badan di udara (*Action in the Air*)
- d. Sikap mendarat (*Landing*)

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas),penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan variasi pembelajaran yang disampaikan dengan penelitian tindakan kelas. Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini memiliki tahapan yang berupa siklus. Rancangan masing-masing siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, sebagai berikut : Kurt Lewin, (1993: 42) menyatakan “penelitian tindakan adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi”.

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah di laksanakan di Kelas IV Di Sekolah Dasar Negeri 07 nanga lebanga kabupaten kapushulu terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	7	17 %	TUNTAS
B	80-89	8	20 %	TUNTAS
C	75-79	10	25 %	TUNTAS
D	<75	16	11 %	TIDAK TUNTAS

Peserta didik yang berjumlah 39 dengan hasil penelitian siklus 1 terdapat peserta didik yang sudah tuntas berjumlah 23 dengan persentasi 89 % terbagi dari 3 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan 90-100 peserta didik yang belum tuntas 16 dengan persentasi 11 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	10	25%	TUNTAS
B	80-89	10	25 %	TUNTAS
C	75-79	15	38 %	TUNTAS
D	<75	4	10,2 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat 4 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75

dan 35 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KBM yang ada di sekolah adalah 75 masih ada 4 peserta didik yang belum tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

Arief S. Sadiman dkk. 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.

Aip Syarifuddin. 2008. *Dasar-dasar Mengajar Atletik*. Jakarta : CV.Baru.

Barbara B. Seels, Rita C. Richey. 2004. *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: IPTPI

Depdikbud,2009 Pendidikan jasmanidan dan kesehatan adalah merupakan penddikan keseluruhan dalam proses pembelajaranya.

Hamalik, Oemar. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Juliantine, Tite, dkk. (2016). *Belajar & Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung; Fakultas Pendidikan Olahrag dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

Komalasari, Kokom. 2010. *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung : PT Refika Aditama.

Pambudi, A.F. (2010). *Target Games, Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.

Rusli lutan 2000 pendidikan jasmani jakarta , Depdikbut

Tamsir Riyadi 2005 lompat jauh, jakarta,kencana

Muhajir, (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistra.

Wina Sanjaya. 2008. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

_____. 2012. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

