



Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Masa Covid-19 Dengan Cooperative Learning

Eden Ginting¹, Liliana Puspa Sari²

^{1,2}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia, 20241, Indonesia

Email: edenginting@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana peningkatan hasil belajar lompat jauh pada masa covid-19 dengan gaya mengajar cooperative learning pada siswa kelas V SDN 101739 Sei Mencirim Tahun Ajaran 2020/2021. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SDN 101739 Sei Mencirim. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas V SDN 101739 Sei Mencirim Tahun Ajaran 2020/2021 yang terdiri dari 30 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah metode PTK dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan lembaran portofolio. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan dan kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes, diperoleh 7 siswa (23%) yang mencapai tingkat ketuntasan belajar, 23 siswa (77%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 66,30. Kemudian dilakukan pembelajaran siklus I dengan menerapkan cooperative learning dalam pembelajaran lompat jauh siswa pada materi berdasarkan perbaikan dari siklus I diperoleh sudah 26 siswa (87%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, 4 siswa (13 %) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 73,43. Dalam hal ini dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar per siklus yaitu sebesar 18,2 dan peningkatan klasikalnya sebesar 27,7%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui Pembelajaran dengan menerapkan gaya mengajar cooperative learning dalam pembelajaran pada Siswa kelas V 101739 Sei Mencirim meningkat. Dalam artian pembelajaran dengan gaya mengajar cooperative learning mempengaruhi hasil belajar lompat jauh gaya siswa.

Kata Kunci: Teknik dasar lompat jauh dan metode cooperative learning

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan (Nova et al., 2020), bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Nova et al., 2021). Olahraga dan kesehatan sangat berperan penting untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Lubis & Nugroho, 2020). Salah satu aktifitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah kegiatan atletik. Salah satu bagian dalam olahraga atletik yang diajarkan di sekolah

adalah lompat jauh (Lubis et al., 2021). Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang bertujuan melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya, kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat (Lubis et al., 2020). Seseorang yang akan melakukan lompatan, akan berlari sepanjang awalan dan melompat sejauh mungkin dengan memijak balok tumpuan kebahagiaan yang diisi pasir atau tanah (Setiawan & Soraya, 2020). Jarak minimum dari papan ke tanda yang dibuat oleh atlit pada pasir diukur (Singarimbun & Usman, 2020). Jika seseorang itu melakukan lompatannya dengan kaki yang menjadi awal tolakan melewati papan tumpuan, maka lompatan dianggap bata (Kurniawan et al., 2020)l. Untuk itu, siswa perlu memahami dengan baik hakikat lompat jauh (Lubis, 2019).

Dengan melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh melalui cooperative learning, diharapkan akan dapat memberikan suatu pembaharuan dalam proses pembelajaran (Aksaruddin et al., 2020) serta memungkinkan siswa untuk menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, lebih efektif, dan menyenangkan dalam mempelajari materi lompat jauh yang diberikan guru (Winata et al., 2021). Salah satu masalah yang sering terjadi dalam proses pembelajaran atletik terutama pada nomor lompat jauh adalah masih rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa (Helmi & Saragih, 2019). Berdasarkan data hasil observasi di SDN 101739 Sei Mencirim, Deli Serdang (Aditya et al., 2020). Hasil belajar lompat jauh siswa, ternyata masih banyak siswa yang kemampuannya masih sangat rendah (Keliat et al., 2019). Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan peneliti dalam proses pembelajaran lompat jauh pada siswa/siswi kelas V SDN 101739 Sei Mencirim pada Maret 2020, ternyata masih banyak siswa yang kurang mengerti dan salah dalam melakukan teknik lompat jauh tersebut (Sari et al., 2021). Dari 30 siswa kelas V ternyata sebagian besar siswa 15 orang siswa memiliki nilai dibawah nilai KKM (75).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SDN 101739 Sei Mencirim, Deli Serdang. Penelitian ini direncanakan pada bulan april dan dilakukan selama 2 kali pertemuan (2 siklus) sesuai dengan jumlah pertemuan yang terdapat dalam kurikulum SD. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 101739 Sei Mencirim Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 30 orang dan terdiri dari 17 orang siswa putra dan 13 orang siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi pembelajaran yang bertujuan untuk mengamati proses pembelajaran lompat jauh, dan lembar portofolio penilaian hasil belajar lompat jauh yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan penelitian dilakukan berdasarkan kondisi yang terjadi pada siswa Kelas V SDN 101739 Sei Mencirim, Deli Serdang T.P. 20129/2020 melalui teknik perolehan data secara virtual dengan menyampaikan salam pembuka pembelajaran dan pemberian tes kognitif melalui file yang dikirim melalui Whatsapp Group. Berikut data pre test (tes awal) yang diperoleh:

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1	Skor < 72	Tidak Tuntas	23	77,6%
2	Skor ≥ 72	Tuntas	7	23,3%

Hasil tes awal materi di atas dapat disimpulkan siswa berjumlah 30 orang memiliki 77,6% (23 orang) belum tuntas pada hasil belajar dan siswa yang tuntas 23,3% (7 Orang) sehingga dapat disimpulkan hasil belajar belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), yaitu 77,5

No	Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1	Skor < 72	Tidak Tuntas	4	13,3%
2	Skor ≥ 72	Tuntas	26	83,8%

Hasil belajar pada siklus I siswa mengalami peningkatan hasil belajar dengan jumlah 26 orang siswa (83,8%) atau 25 siswa mengalami pencapaian hasil belajar. Pelaksanaan siklus I memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil dari pembelajaran dengan menggunakan metode Cooperative Learning dalam melaksanakan peningkatan hasil belajar lompat jauh

Pembahasan

Penelitian dilaksanakan melalui virtual atau dalam jaringan (daring) sehingga perkembangan mengenai pembelajaran seutuhnya tidak dapat dilakukan oleh pengamatan secara langsung terkait perubahan-perubahan yang terjadi pada saat pembelajaran. Pada pertemuan materi aktivitas fisik kelas V SDN 101739 Sei Mencirim, peneliti mendapatkan rata-rata nilai 60 melalui penilaian kognitif. Waktu pembelajaran terbatas atau tidak sesuai dengan waktu yang ditetapkan yaitu waktu sebelum Covid-19, yaitu 40 menit/jam, dan pada masa Covid-19 disesuaikan dengan kemampuan siswa yaitu 10-40 menit per satu kali pertemuan. Berdasarkan waktu pelaksanaan pembelajaran tersebut maka disimpulkan bahwa pencapaian kompetensi siswa akan sulit diperoleh dan diperlukan pertemuan lebih lanjut yang lebih intensif. Pencapaian hasil belajar siswa selanjutnya diterapkan yakni dihari kedua, hal ini dikarenakan waktu pembelajaran pada satu materi tidak dapat diterapkan dalam jangka waktu yang lama mengingat sekolah memberikan batasan pertemuan, sedangkan materi yang telah ditetapkan dalam satu semester harus dicapai sesuai kalender akademik masa Covid-19.

Hasil penilaian kedua diperoleh data nilai rata-rata 82,4% dan berdasarkan situasi Covid-19 maka seluruh siswa dituntaskan dalam pencapaiannya, dan dilanjutkan pada materi lain. Hasil penilaian tersebut kemudian disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode Cooperative Learning dapat memberikan peningkatan pada hasil belajar hasil belajar materi Lompat Jauh. Pencapaian yang terjadi hanya pada siklus I diperoleh hasil analisis bahwa: 1) Siswa yang mengerjakan soal kognitif dilaksanakan secara langsung atau dapat melihat referensi, 2) Siswa tidak terawasi dalam mengerjakannya, 3) Kondisi

pengerjaan memiliki ketenangan dalam rumah masing-masing atau tanpa desakan dari guru.

KESIMPULAN

Simpulan hasil penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 101739 Sei Mencirim, Deli Serdang T.P. 20129/2020 pada masa Covid-19. Terjadi peningkatan pada hasil belajar lompat jauh melalui Metode Cooperative Learning. Peningkatan terjadi dengan menggunakan satu siklus diantaranya siklus memiliki persentase kelulusan klasikal siswa melampaui KKM adalah 75 dengan rata-rata nilai 82,4%. Keberhasilan pembelajaran ditinjau dari perbandingan standar kelulusan klasikal pembelajaran yang telah ditentukan sekolah dengan pencapaian pembelajaran yang dilakukan melalui pengukuran hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K. (2020). Implementation of Problem Based Learning Models with Scientific Approaches in Efforts to Improve Learning Results in Chestpass Basketball Game for Class X High School Students 5 Tanjung Balai 2014–2015 Academic. *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)*, 129–131.
- Aksaruddin, Sari, L. P., & Aditya, R. (2020). Improving Learning Outcomes for Volleyball Passing Through the Application of the Demonstration Method. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i1.121>
- Helmi, B., & Saragih, J. A. (2019). Efforts to Improve Learning Outcomes Meroda In Floor Exercise Learning Through Teaching Style Command On High School Student Class XI GKPS 1 Simalungun Pematang Raya Academic Year 2015/2016: Efforts to Improve Learning Outcomes Meroda In Floor Exercise Le. *Journal of Midwifery and Nursing*, 2(1), 177–179.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kurniawan, M. D., Aditya, R., & Nugroho, A. (2020). Efforts To Improve Learning Outcomes In The Game Of Passing Football Through Teaching Command Style. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i1.122>
- Lubis, A. E. (2019). Improved Learning Outcomes Shooting Football Media Audio Visual On Private Student Class V SD Titi Berdikari Terrain: Improved Learning Outcomes Shooting Football Media Audio Visual On Private Student Class V SD Titi Berdikari Terrain. *Journal of Midwifery and Nursing*, 2(1), 201–204.
- Lubis, A. E., Fahmi, M., Mawardinur, M., Azandi, F., & Nugroho, A. (2021). Sosialisasi Permainan Tradisional Untuk Siswa SD di SDN 104202 Bandar Setia. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah (Indonesian Journal of Community Services and School Education)*, 1(2), 165–171.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Lubis, A. E., Nugroho, A., Almunawar, A., & Syaleh, M. (2020). SURVEI JENIS GANGGUAN DAN KECELAKAAN FISIK PADA PEMBELAJARAN PENJASKES DI SEKOLAH. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN*, 3(1), 670–675.

- Nova, A., Desy, R., Rangkuti, Y. afriandy, Helmi, B., & Syaleh, M. (2020). SOSIALISASI PENERIMAAN MAHASISWA BARU JALUR SNMPTN, SBMPTN, SMMPTN DAN SISTEM PORTOFOLIO KETERAMPILAN OLAHRAGA DAN SENI TINGKAT SMA/SEDERAJAT DI KECAMATAN SERUWAY KAB. ACEH TAMIANG. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1 SE-Articles). <https://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JPKM/article/view/528>
- Nova, A., M, R. D., Ramazan, Kurniawan, R., & Helmi, B. (2021). PELATIHAN PENCARIAN REFERENSI ONLINE DENGAN SITASI MENGGUNAKAN APLIKASI MENDELEY DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA FKIP UNSAM. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1 SE-Articles). <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM/article/view/529>
- Sari, I. E. P., Lubis, A. E., Helmi, B., & Aditya, R. (2021). Development of a Start Basic Engineering Manual (Bunch Start, Medium Start, Long Start) for Athletic Court Students. *ACPES JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND HEALTH*, 1(1), 31–40.
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL, MINAT BELAJAR, DAN KOMPETENSI MENGAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR OLAHRAGA SENAM. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>
- Singarimbun, M. I. R., & Usman, K. (2020). HASIL BELAJAR PADA MASA PANDEMI MELALUI MODEL STUDENT FACILITATOR AND EXPLAINING. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.299>
- Winata, D. C., Abadi, A. N., Azandi, F., Fahmi, M., & Harahap, B. J. (2021). Optimization of the Application of Inclusive Teaching Style in Improving Learning Outcomes Forehand Push Table Tennis Game in Class XI IPA 1 Private Senior Highschool PAB Saentis. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 1(2), 145–152.