

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAH RAGA

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAH RAGA

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAH RAGA

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAH RAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. William Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Penggunaan Media Lembing Yang Dimodifikasi <i>Iskandar Fahmi</i>	218
Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Melambung Dengan Media Sederhana Pada Permainan Kasti <i>Ade Satria Hasibuan</i>	225
Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Bulutangkis Dengan Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa SMA <i>Dedy Pradipta</i>	235
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa <i>Raja Ahmad Badawi Daulay</i>	241
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Media Audio Visual <i>Rizky Puspa Sari</i>	244
Peningkatan Dribbling Bola Basket Melalui Variasi Dan Modifikasi Sarana Pembelajaran <i>Resi Juliandri Samosir</i>	248
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Menggunakan Gaya Mengajar Latihan <i>Siti Amalia Nasuha</i>	253
Perbaikan Passing Chest-Pass Melalui Metode Resiprokal Dan Variasi Pembelajaran Pada Kelas X <i>M. Anas Suri Meirian</i>	258
Penerapan Model Pembelajaran <i>Make A Match</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lari Sprint <i>Hasanul Fadhilah Marpaung</i>	263
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Volly Dengan Menggunakan Media Modifikasi <i>Sampentua Berutu</i>	271
Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Dan Modifikasi <i>Syaryani Husein Lubis</i>	277
Meningkatkan Hasil Belajar <i>Lay Up Shoot</i> Melalui Penerapan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Brian Devani S., Sabaruddin Yunis</i>	281
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain <i>Onyas Widianingsih</i>	289



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SMP

Raja Ahmad Badawi Daulay

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Rajaahmadbadawi92@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. Subjek penelitian ini sebanyak 32 orang, 11 orang siswa, dan 21 siswi. Penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitiannya adalah penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian menyimpulkan peningkatan nilai hasil belajar dari tes sebelum menggunakan pendekatan bermain (*Pre-Test*) diperoleh 10 siswa (31,25%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 22 siswa (68,7%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 67,6%. Siklus I diperoleh 17 siswa (53,9%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 15 siswa (46,1%) belum mencapai tingkat ketuntasan. Dengan nilai rata-rata 79,3%. Siklus II diperoleh 29 siswa (90,6%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 3 siswa (9,4%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 90,4%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2014/2015.

Kata Kunci : *Gaya Jongkok, Pendekatan Bermain, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Dari pengamatan dan hasil observasi serta konsultasi saya kepada guru pendidikan jasmani SMP Negeri 15 Medan, bahwa masih banyak siswa hasil belajar Lompat Jauh masih memiliki nilai rendah, contohnya pada proses pelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok, ditemukan siswa yang belum memahami cara melakukan teknik bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya sehingga hasil yang diharapkan tidak memuaskan, misalnya posisi badan yang tidak tepat pada waktu bertumpu, cara menapakkan kaki pada balok tumpuan dan posisi kaki pada saat melakukan tolakan, serta keseimbangan yang tidak stabil pada saat mendarat, kadang siswa kurang begitu paham mengenai masalah itu.

Dengan bermain anak bisa mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, anak-anak akan lebih senang dan menjadikan si anak lebih aktif. Sebagaimana dikemukakan oleh Mayke (dalam Sudono, 2000:3) " belajar dengan bermain akan memberi kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mengulang-ulang, menemukan sendiri, bereksplorasi serta mempraktekkan.

Menurut pendapat Hudojo (1988:44) bahwa: " Hasil belajar adalah penguasaan hubungan yang telah diperoleh sehingga orang itu dapat menampilkan pengalaman dan penguasaan bahan pelajaran yang telah dipelajari." Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan Sudjana (2005:22) bahwa: " Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya



Untuk mengatasi permasalahan tersebut di atas, diperkenalkan strategi pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh secara optimal yaitu dengan menggunakan pendekatan bermain dengan harapan didapatkan hasil belajar yang lebih baik. Maka peneliti tertarik untuk memberikan bentuk pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain. Adapun pendekatan bermain yang peneliti gunakan adalah (1) Bola kecil diletakkan di dalam kardus dengan jarak 30 meter kemudian siswa berperan memindahkan bola tersebut ke dalam kardus yang telah ditentukan, siswa berlari dengan secepat mungkin dengan tujuan untuk melatih kecepatan berlari siswa, ini dilakukan secara berkelompok. Jika sudah meletakkan bola maka siswa beralih ke rintangan berikutnya. (2) Menggunakan tali disusun/dibentangkan dan berjarak dengan ketinggian selutut, di depan tali tersebut diletakkan ban sebagai target mendarat dan disesuaikan dengan kemampuan siswa, dimana siswa melompati tali tersebut dengan menolak satu kaki, dengan tujuan untuk melatih bagaimana cara menapakkan kaki di balok tumpuan, setelah siswa melakukan rintangan kedua maka beralih ke rintangan berikutnya. (3) Bola digantung sedemikian rupa, kemudian siswa berlari dengan cepat melompat meraih bola tersebut dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki, dengan tujuan untuk melatih pola gerak siswa pada saat melayang, ini dilakukan secara berkelompok. Siswa yang sudah melakukan rintangan ke tiga maka siswa tersebut beralih ke rintangan berikutnya (4) Kardus disusun jarak kurang lebih setengah meter, siswa melewati kardus tersebut dengan pola gerak menolak dengan dua kaki, posisi kaki pada saat melompat ditekuk dengan kedua tangan dijulurkan ke depan. Setelah siswa melakukan rintangan keempat maka kembali ke posisi semula.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*).

Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian direncanakan di sekolah SMP Negeri 15 Medan. Penelitian ini direncanakan pada semester genap tahun ajaran 2014/2015. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas SMP Negeri 15 medan Tahun Ajaran 2014/2015". yang berjumlah 32 siswa. terdiri dari 11 siswa putra dan 21 siswa putri. Objek Penelitian. Yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah penggunaan pendekatan bermain kepada siswa guna untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

HASIL

Adapun hasil data penelitian yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

NO	Hasil Tes	Presentase nilai rata-rata	Keterangan
1	Pre-Test	67,6%	Tidak tuntas
2	Pos-test (Siklus 1)	79,3%	Tidak Tuntas
3	Pos-test (Siklus 2)	90,4%	Tuntas

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Tes Awal, *Post-Test* 1 dan *Post-test* II



Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes hasil belajar sebelum menggunakan pendekatan bermain (*Pre-Test*) diperoleh 10 siswa (31,25%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 22 siswa (68,7%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 67,6%. Kemudian dilakukan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain. (2) Dari tes hasil belajar setelah pembelajaran menggunakan pendekatan bermain di siklus I diperoleh 17 siswa (53,9%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 15 siswa (46,1%) belum mencapai tingkat ketuntasan. Dengan nilai rata-rata 79,3%. Kemudian dilakukan kembali pembelajaran menggunakan pendekatan bermain berbagai variasi. (3) Dari tes hasil belajar siklus II diperoleh 29 siswa (90,6%) yang mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 3 siswa (9,4%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 90,4%. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siklus I ke siklus II yaitu sebesar 11,1% dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 18,7%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2014/2015.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 15 Medan Tahun Ajaran 2014/2015

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf.1992. *Olahraga Pilihan Atletik*, Jakarta, Depdikbud Derjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Anggani Sudono, 2000. *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta. Grasindo
- Arikunto S, dkk. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Basuki, Sunario. 1979. *Atletik, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan*: Jakarta, Garuda Maju Cipta.
- Carr, Gerry. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Engkos, Kokasih. 1985. *Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademik Persindo.
- Hamid. A. 2000. *Teori dan Praktek Atletik*. Surakarta. Depdikbud Derjen Dikti Proyek Pembinaan Pendidikan.
- Hudojo, H., 1988, *Mengajar Belajar Matematika*,. Jakarta: Depdikbud.