

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

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



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



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. Willièm 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



Pengaruh Loncat Katak Melalui Modifikasi Permainan Kemampuan Siswa Memperoleh Keterampilan Melalui Gerak Dasar <i>Rizky Hasan Azhari Ritonga</i> .....	133
Perbedaan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Yang Sudah Sertifikasi Dan Yang Belum Sertifikasi Ditinjau Dari Perbedaan Masa Kerja <i>Wahyo, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i> .....	140
Upaya Meningkatkan Passing Kaki Bagian Dalam Sepak Bola Melalui Saintifik Pada SMP Terpadu Al Farabi <i>Abdon Ben O.T Hasugian</i> .....	148
Hubungan Kepemimpinan Kepala Sekolah, Budaya Sekolah, Motivasi Kerja Guru Terhadap Profesionalisme Guru <i>Dian Pertiwi</i> .....	154
Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Media Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa <i>Riki Prastian</i> .....	162
Peningkatan Kecepatan <i>Dribbling</i> Melalui Latihan <i>Zig-Zag Trajectory</i> <i>Muhammad Fauzi Purba</i> .....	169
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa <i>Reza Wibowo</i> .....	174
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Dengan Rangkaian Gerak Dasar Menggunakan Media Audio Visual <i>Siska Nova Undari</i> .....	182
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menerapkan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP <i>M. Saiful Ramadhan Harahap</i> .....	187
Pemanfaatan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Gaya Menyamping <i>Ahmad Zaki</i> .....	194
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Pukulan Dalam Permainan Rounders Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa <i>Pangihutan Butar-Butar, Bangun Setia Hsb</i> .....	200
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Tradisional <i>Mulia Romadi Harahap</i> .....	206
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Kasti Pada Siswa SD Dengan Metode Bermain <i>Warif Poltama Simorangkir</i> .....	212



## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

Mulia Romadi Harahap

Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
muliaromadi23@gmail.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dikelas VII MTS Al-Washliyah 28 Kecamatan Sei Rampah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 yaitu dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang yang akan diberikan tindakan berupa pengajaran melalui penerapan permainan tradisional. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes awal, hasil belajar I dan tes hasil belajar II yang berbentuk aplikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian : dari 32 orang siswa belum memiliki ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata 64,55. Pada Siklus II siswa belum memiliki ketuntasan belajar dengan nilai rata – rata yang diperoleh 76,80. Berdasarkan hasil data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII MTS Al- Washliyah 28 Kecamatan Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai T.A. 2012/ 2013.

**Kata kunci :** Tradisional, Penelitian Tindakan Kelas.

### PENDAHULUAN

Permainan rakyat atau permainan tradisional sebagai asset budaya Bangsa perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan karena selain sebuah permainan juga merupakan wadah untuk berolahraga yang memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani yang lebih baik bagi pelakunya. Menurut Sukintaka (1992:5) fungsi permainan mempunyai makna Pendidikan yaitu :

- Permainan merupakan salah satu media untuk anak mengerti bagaimana hidup bersama atau bermasyarakat.
- Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain dan mengetahui sifat alatnya.
- Dalam permainan anak akan mempunyai suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja tetapi juga akan mengungkapkan sifat aslinya dan pengungkapan itu dilakukan secara spontan.
- Dalam permainan, anak mengungkapkan macam-macam emosinya sesuai dengan yang diperolehnya. Saat itu jenis emosi itu diungkapkannya serta tidak mengarah ke prestasi.
- Dalam permainan anak akan dibawa pada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam permainan.
- Permainan akan mendasari kerjasama, taat pada peraturan permainan, pembinaan watak yang jujur dalam bermain.



Permainan tradisional berupaya membentuk sebahagian dari pada kehidupan. Hal utama yang menjamin kesinambungan permainan tradisional pada masa lalu adalah keseragaman cara hidup nenek moyang kita. Permainan tradisional juga dikenali sebagai permainan rakyat. Ada diantara permainan ini yang sekarang tidak dimainkan lagi hanya diketahui oleh Ibu/ Bapak, dan Nenek kita saja. Keberagaman jenis permainan tradisional yang kita miliki merupakan keanekaragaman budaya Bangsa. Sadiman (2009:78) kelebihan permainan antara lain : (a) Permainan adalah sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan dan sesuatu yang menghibur. (b) Permainan memungkinkan adanya partisipasi aktif dari siswa untuk belajar. (c) Permainan dapat memberikan umpan balik langsung. (d) Permainan memungkinkan penerapan konsep-konsep ataupun peran-peran ke dalam situasi dan peranan yang sebenarnya di masyarakat. (e) Permainan bersifat luwes. (f) Permainan dapat dengan mudah dibuat dan diperbanyak.

Kinerja adalah pekerjaan yang telah dicapai oleh seseorang disuatu organisasi untuk mencapai tujuan berdasarkan standardisasi atau ukuran dan waktu yang disesuaikan dengan jenis pekerjaan dan masuk sesuai dengan norma dan etika yang telah ditentukan. (Albadi Sinulingga & Nurhayati Simatupang, 2018).

Sehubungan dengan pengembangan dan pembinaan sumber daya manusia maka Guru Penjas diSekolah mempunyai peran mendasar dan penting sebagai upaya langsung yang bersentuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis anak didik. Gerak dan permainan merupakan wahana untuk memacu motivasi serta dorongan dalam merangsang proses pembelajaran diSekolah. Dalam Pendidikan Jasmani aplikasi permainan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dimana siswa merasa lebih senang dan tertarik dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Terlebih dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pada pokok bahasan atletik nomor lompat jauh yang membutuhkan tehnik-tehnik dalam melakukan gerakan seperti gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*) gaya berjalan diudara (*walking in the air*) Syarifuddin dan Muhadi (1992:93). Setiap materi pelajaran tentu memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi dan banyak macam permainan tradisional yang akan mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Dan hal ini harusnya diketahui oleh seorang Guru Penjas agar pembelajaran selalu menarik tidak membosankan dan siswa tetap semangat.

Dari hasil wawancara penulis dengan Guru Penjas MTS Al-Washliyah 28 Kecamatan Sei Rampah mengatakan bahwa " Siswa kurang mampu melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan tepatsehingga hasil belajar teknik dasar lompat jauh untuk gaya jongkok dengan kriteria nilai ketuntasan minimal 75 belum tercapai dan kurang memuaskan kemudian konsentrasi siswa kurang dalam mengikuti proses belajar mengajar yang sedang mereka ikuti". Hal ini terlihat dari cara melakukan tolakan, tumpuan, dan sikap mendarat. Guru Penjas tersebut juga memberikan beberapa kesempatan pengulangan untuk melakukan lompat jauh kepada siswa-siswa tersebut namun hasilnya masih kurang memuaskan, ini dapat dilihat dari proses melakukannya mulai awalan, tumpuan dan sikap mendarat. Belum diketahui secara pasti penyebabnya apakah itu dikarenakan kurangnya variasi strategi



pembelajaran atau ide-ide yang dimiliki guru. Melihat kondisi seperti ini penulis tertarik untuk melakukan kajian yang lebih lanjut guna meningkatkan kemampuan Siswa untuk melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok melalui proses pembelajaran dengan menggunakan media permainan tradisional.

Metode Penelitian Tindakan Kelas tidak asing lagi ditelinga oleh seorang Guru. Suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan serta memperbaiki kondisi dimana praktik pembelajaran tersebut dilakukan (Tim PGSM, 1999). Agus Kristiyanto (2010:32) PTK dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan Guru/ Pelatih dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan untuk setiap siklusnya.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian ini akan menggunakan 4 rancangan, hubungan ke 4 komponen ini disebut dengan satu siklus :

1. perencanaan (*planning*),
2. tindakan (*acting*),
3. observasi (*observing*) dan
4. refleksi (*reflecting*)

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pemilihan lokasi dilakukan dengan cara purposive yaitu di Sekolah MTS Al-Washliyah 28 Kecamatan Sei Rampah. Sample penelitian dipilih secara simple random sampling dengan jumlah siswa 32 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kerja fortfolio, analisis persentase data di olah dengan rumus sebagai berikut :

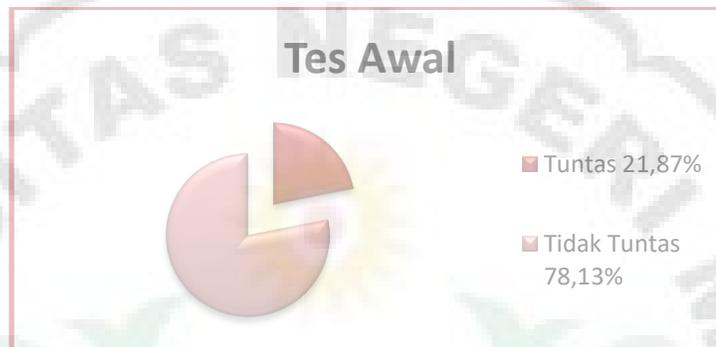
$$\text{Persentase KKM} = \frac{\text{Skor yang Diperoleh setiap indikator}}{\text{Skor Total}} \times 100\%$$

Sudijono (2001:41)

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-I MTS Al- Washliyah 28 Kecamatan Sei Rampah sebanyak 32 orang. Pada gambar 9 menunjukkan hasil pre-test lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan, bahwa terdapat 7 orang siswa 21,87% yang mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok

sedangkan 78,13% atau 25 orang siswa belum mampu melakukan tehnik lompat jauh gaya jongkok. Sehingga nilai rata rata yang diperoleh hanya mencapai 56,73.



Gambar 9. Diagram Tes Awal

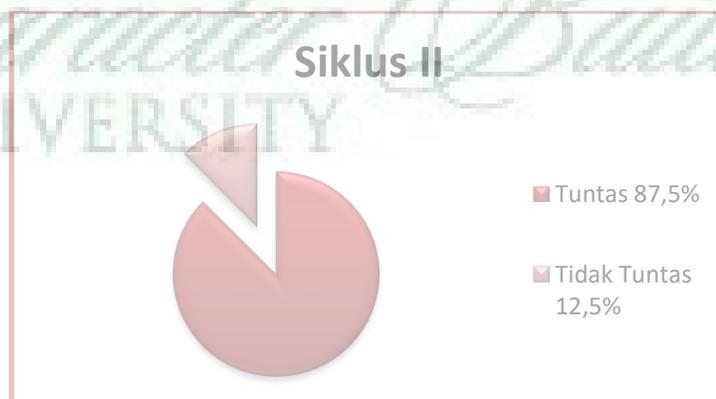
#### Pelaksanaan Siklus I



Gambar 10. Diagram Siklus I

Berdasarkan tabel dan grafik hasil post test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ternyata telah meningkat. Dari 32 orang siswa terdapat 17 orang siswa (53,12%) tuntas sedangkan 15 orang siswa (46,88%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam lompat jauh gaya jongkok. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 64,55.

#### Pelaksanaan Siklus II



Berdasarkan tabel dan grafik hasil post test II diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ternyata telah meningkat. Dari 32 orang siswa terdapat 28 orang siswa (87,5%) tuntas sedangkan 4 orang siswa (12,5%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam lompat jauh gaya jongkok. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 76,80.



Gambar 12. Grafik Perbandingan Tes Awal, Siklus I dan Siklus II

Setelah melakukan tes hasil belajar siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok masih rendah. Dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini ternyata hanya 17 orang siswa (53,12%) sudah memiliki ketuntasan belajar sedangkan 15 orang siswa (46,88%) belum mencapai ketuntasan belajar dan nilai rata – rata yang diperoleh sebesar 64,55. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Sebanyak 28 orang siswa (87,5%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar sedangkan 4 orang siswa (12,5%) belum memiliki ketuntasan belajar dan nilai rata – rata yang diperoleh mencapai 76,80.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII MTS Al-Washliyah 28 Kecamatan Sei Rampah T.A. 2012/2013. Kepada seluruh elemen pendidikan untuk dapat mencoba melakukan model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan permainan tradisional.

## DAFTAR PUSTAKA



- Albadi Sinulingga & Nurhayati Simatupang. 2018. The Difference Between Certified And Non Certified PE Teachers Performance Based On Range Of Service Period. Atlantis Press. 3rd Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2018). Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume. 200. Hal 215-219.
- Arief dan Sadiman. 2009. *Media Pendidikan (Pengertian, Pengembangan, dan Pemamfaatannya)*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Kristyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret Universiti Press.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudijono, Anas. 2001. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : CV Rajawali.
- Syarifuddin, Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Tim PGSM. PTK. [http// idtesis.com](http://idtesis.com). Diakses 22 agustus 2018

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY