

**PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI  
MODIFIKASI KARDUS DAN BAN BEKAS  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013  
(Studi di MI Miftahul Ulum Kelas IV Kepuhkembeng Peterongan Jombang)**

**Panji Kristiawan**

*MI Miftahul Ulum Kepuhkembeng Peterongan Jombang*

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan tentang peningkatan motivasi belajar lompat jauh melalui modifikasi kardus dan ban bekas dalam pembelajaran yang tidak membosankan sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan seperti yang diharapkan. Penelitian ini dilaksanakan di MI Miftahul Ulum Kepuhkembeng Peterongan Jombang. Penelitian ini merupakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu : observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada peningkatan motivasi belajar lompat jauh dengan menggunakan modifikasi kardus dan ban bekas, pada peserta didik kelas IV MI Miftahul Ulum Peterongan Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini dapat dilihat dari prosentase ketuntasan Nilai motivasi belajar Lompat Jauh yaitu pada siklus I = 36,4%, siklus II = 50,5% dan siklus III = 84,7%.

**Kata Kunci :** *olahraga lompat jauh, motivasi belajar*

The purpose of this study to explain the increased motivation to study the long jump through the modification of cardboard and scrap tires are not boring learning so as to improve the quality of education as expected. This study was conducted in MI Miftahul Ulum Kepuhkembeng Peterongan Jombang. This study is a CAR (Classroom Action Research). Data collection techniques used are: observation, interview and documentation. The research concludes that there is a creased motivation to learn using a modified long jump with cardboard and tires, the fourth grade students Peterongan Jombang MI Miftahul Ulum Academic Year 2012/2013. It can be seen from the percentage of mastery motivation Value Long Jump is the cycle I = 36.4%, cycle II = 50.5% and cycle III = 84.7%.

**Keywords:** *long jump exercise, motivation to learn.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan kesehatan dan jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, pemerintah perlu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Pemberlakuan undang-undang RI no 22 tahun 1999 tentang Pemerintahan Daerah, menuntut penyelenggaraan pendidikan dengan kewenangan yang cukup kepada daerah atau sekolah untuk merancang dan menentukan hal-hal yang akan dipelajarkan, proses pembelajaran, dan menilai keberhasilan dari proses pembelajaran.

Salah satu contoh pemecahan berbagai masalah yang digunakan dalam rangka modifikasi pembelajaran lompat jauh terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah dengan memodifikasi pembelajaran lompat jauh dan memodifikasi materi pembelajaran khususnya pada pendidikan jasmani dan kesehatan. Sehingga guru tidak lagi dianggap sekedar sebagai penerima pembaruan yang telah tuntas dikembangkan pengetahuan dan ketrampilannya sendiri terhadap proses pembelajaran yang dikelolanya, terutama guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar lompat jauh melalui proses belajar modifikasi lompat jauh. Untuk mengembangkan

ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan modifikasi olahraga lompat jauh dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan kesehatan dilingkungan sekolah.

Menurut Sardirman A.M dalam bukunya yang berjudul *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (2007: 73). Motivasi dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, motivasi juga dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Mc. Donald, dalam bukunya Sardiman A.M, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Sardiman, dalam bukunya *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (2007: 91), menerangkan bahwa cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah antara lain memberi angka, hadiah, saingan/kompetisi, *Ego-involvement*, Memberi ulangan, pujian dan hukuman.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan "Developmentally Appropriate Practice" (DAP) (Samsudin, 2008: 71). Esensi Modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar peserta didik dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan peserta didik yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil, yang tadinya bosan, jenuh, menjadi gembira dan antusias.

Peralatan adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh peserta didik untuk melakukan kegiatan. Misalnya, gawang, pasir, batu bata, kardus, dan sebagainya. Peralatan yang dimiliki sekolah biasanya kurang memadai dalam arti kata kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang ada biasanya peralatan yang berstandart untuk orang dewasa. Guru dapat memodifikasi alat tersebut dengan cara menambah atau mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar misalnya dengan cara memodifikasi alat-alat yang rumit menjadi lebih sederhana ataupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan jasmani.

Menurut Aussie (1996) pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional.
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak,
- c. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan ketrampilan anak lebih tepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa, dan
- d. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif

Model pembelajaran merupakan jabaran dari pendekatan. satu pendekatan dapat dijabarkan kedalam berbagai metode pembelajaran. Metode adalah prosedur pembelajaran yang difokuskan pada pencapaian tujuan. Dari metode, teknik pembelajaran diturunkan secara aplikatif, nyata, dan praktis di kelas saat pembelajaran berlangsung. satu metode dapat diaplikasikan melalui berbagai teknik pembelajaran. teknik adalah cara konkret yang dipakai saat proses pembelajaran berlangsung.

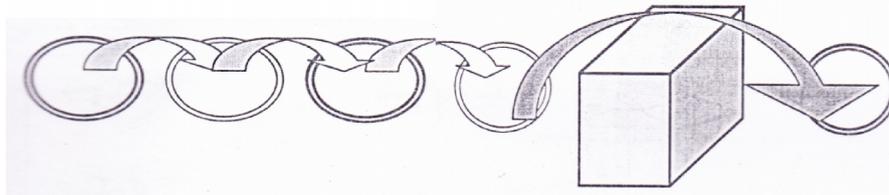
Modifikasi Olahraga dapat dilakukan dengan cara membagi materi kedalam tiga komponen yaitu:

- a. Olahraga Perluasan adalah Olahraga yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud ketrampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektifitasnya
- b. Olahraga Penghalusan adalah Olahraga yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien.

- c. Olahraga Penerapan yaitu Olahraga yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik. Misalnya peserta didik mengetahui efektifitas gerak melompat yang dipelajarinya berdasarkan ketepatan menolak pada papan tolak.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi Olahraga Lompat Jauh dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pembelajaran olahraga lompat jauh pada pendidikan jasmani dan kesehatan dengan senang dan gembira

Pembelajaran gerak dasar umum dan gerak dasar dominan lompat jauh bisa menggunakan ban-ban sepeda dan kardus sebagai alat bantu seperti terlihat pada gambar di bawah ini. Formasi ban sepeda di tata berbanjar dengan jarak yang sesuai dengan kemampuan peserta didik. Kardus diletakkan dengan jarak yang di atur pula untuk di lompati peserta didik. formasi tersebut seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar: Penataan ban-ban sepeda dan kardus untuk belajar gerak dasar lompat jauh (Samsudin, 2008:86)

Modifikasi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ini dapat diklasifikasi-kan kedalam beberapa komponen dasar berikut ini:

#### 1. Komponen Keterampilan

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada dasarnya merupakan ke-trampilan-ketrampilan yang akan dipelajari oleh peserta didik. pendidik dapat memodifikasi ketrampilan dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kesulitan dan dengan cara menganalisis dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, lalu melatihnya perkomponen. .

#### 2. Kondisi Penampilan

Guru dapat memodifikasi kondisi penampilan dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya.

### METODE

Dalam penelitian perlu digunakan suatu metode atau cara, Metode mempunyai peranan penting dalam suatu penelitian. Kesalahan didalam menentukan metode akan mengakibatkan kesalahan dalam pengambilan data serta kesalahan pula dalam pengambilan kesimpulan.

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Stanfold (dalam Tantra:2005) bahwa penelitian tindakan kelas adalah "analysis, fact finding, conceptualization, planning, execution, more fact finding or evaluation". Kemis (dalam tantra,2005) mendefinisikan, action research is a form of shelf reflective inquiry under-taken by participants in a social(including educational) situation in orderto improve the rationality and justice of (a) their own social or educational practices, (b) their understanding of these practices, (c) th situation in wich practices are carrie out. Tantra digabungkan dua pandangan diatas bahwa penelitian tindakan kelas adalah sebuah proses investigasi terkendali yang berdaur ulang dan bersifat reflektif mandiri, yang

memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan-perbaikan terhadap system, cara kerja, proses, isi, kompetensi atau situasi.

Dalam penelitian tindakan kelas, yang menjadi salah satu karakteristik penelitian ini adalah penelitian dilakukan secara bersiklus. Setiap siklus terdiri atas: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil refleksi, digunakan sebagai dasar untuk perbaikan proses dan hasil pembelajaran pada siklus berikutnya.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan dan menangkap data tentang: praktik pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti untuk merekam dan mengetahui

1. kesesuaian antara apa yang direncanakan dengan pelaksanaan pelajaran yang terjadi dikelas.
2. Keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran
3. Kreatifitas peserta didik yang muncul dalam proses pembelajaran dan suasana pembelajaran yang terjadi.

Hasil-hasil dari tahap pertama dilakukan refleksi untuk dijadikan bahan penyempurnaan pada penerapan tahap kedua. Tahap kedua juga direfleksi kembali untuk penyempurnaan tahap ketiga dan pelaksanaan selanjutnya di lapangan

Analisis Data dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap motivasi berprestasi dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

- 1) Melakukan reduksi, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
- 2) Melakukan interpretasi, yaitu menafsirkan yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan.
- 3) Melakukan inferensi, yaitu menyimpulkan apakah dalam pembelajaran ini terjadi peningkatan motivasi atau tidak (berdasarkan hasil observasi).
- 4) Tahap tindak lanjut yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan di lapangan setelah siklus.
- 5) Pengambilan kesimpulan, diambil berdasarkan analisis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Jawaban motivasi peserta didik hasil angket tahap I

No	Pertanyaan	Jawaban					Jml	Keterangan
		SS	ST	RG	TS	STS		
1	Saya merasa pendidik memberikan kesempatan kepada saya untuk terlibat aktif dalam pembelajaran Lompat Jauh	1	1	3	4	8	17	Tidak termotivasi
	Jumlah Total	5	4	9	8	8	34	
2.	Saya merasakan manfaat setelah pembelajaran ini	1	1	3	2	10	17	Tidak termotivasi
	Jumlah Total	5	4	9	4	10	32	

No	Pertanyaan	Jawaban					Jml	Keterangan
		SS	ST	RG	TS	STS		
3.	Saya merasa termotivasi dengan adanya pembelajaran modifikasi olahraga Lompat Jauh	0	0	4	4	9	17	Tidak termotivasi
	Jumlah Total	0	0	12	8	9	29	
4.	Saya merasa puas dengan metode pembelajaran yang disajikan	1	1	4	0	11	17	Tidak termotivasi
	Jumlah Total	5	4	12	0	11	32	
5.	Saya lebih mudah memahami pembelajaran dengan dimodifikasi daripada tidak dimodifikasi	0	3	0	0	14	17	Tidak termotivasi
	Jumlah Total	0	12	0	0	14	26	
	Rata-rata						30,6	

Tabel 4. Jawaban motivasi peserta didik hasil angket tahap II

No	Pertanyaan	Jawaban					Jml	Keterangan
		SS	ST	RG	TS	STS		
1	Saya merasa pendidik memberikan kesempatan kepada saya untuk terlibat aktif dalam pembelajaran lompat jauh	2	1	3	4	7	17	Tidak termotivasi
	Jumlah Total	10	4	9	8	7	38	
2.	Saya merasakan ada manfaat setelah pembelajaran ini	1	3	2	4	7	17	Tidak termotivasi
	Jumlah Total	5	12	6	8	7	38	
3.	Saya merasa termotivasi dengan adanya pembelajaran modifikasi olahraga lompat jauh	3	4	1	7	2	17	Termotivasi
	Jumlah Total	15	16	3	14	2	50	
4.	Saya merasa puas dengan metode pembelajaran yang disajikan	4	5	3	3	2	17	Termotivasi
	Jumlah Total	20	20	9	6	2	57	
	Saya lebih mudah memahami pembelajaran dengan dimodifikasi daripada tidak dimodifikasi	2	3	1	2	9	17	Tidak Termotivasi

No	Pertanyaan	Jawaban					Jml	Keterangan
		SS	ST	RG	TS	STS		
5.	Jumlah Total	10	12	3	4	9	38	
	Rata - Rata						44,2	

Tabel : 3.3. Jawaban motivasi peserta didik hasil angket tahap III

No	Pertanyaan	Jawaban					Jml	Keterangan
		SS	ST	RG	TS	STS		
1.	Saya merasa pendidik memberikan kesempatan kepada saya untuk terlibat aktif dalam pembelajaran lompat jauh	9	4	1	2	1	17	Termotivasi
	Jumlah Total	45	16	3	4	1	69	
2.	Saya merasakan ada manfaat setelah pembelajaran ini	9	5	2	2	1	17	Termotivasi
	Jumlah Total	45	20	6	4	1	76	
3.	Saya merasa termotivasi dengan adanya pembelajaran modifikasi olahraga lompat jauh	10	4	1	1	1	17	Termotivasi
	Jumlah Total	50	20	3	2	1	76	
4.	Saya merasa puas dengan metode pembelajaran yang disajikan	11	5	1	0	0	17	Termotivasi
	Jumlah Total	55	20	3	0	0	78	
5.	Saya lebih mudah memahami pembelajaran dengan dimodifikasi daripada tidak dimodifikasi	10	5	1	1	0	17	Termotivasi
	Jumlah Total	50	20	3	2	0	75	
	Rata-rata						74,8	

Dengan memperhatikan tahap III ini penulis memberikan rekomendasi bahwa untuk meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bisa dilakukan dengan memberikan modifikasi alat-alat di sekeliling sekolah seperti ban-ban dan kardus bekas dan menambah sedikit tampilan gerakan khususnya pada olahraga lompat jauh. Hasil tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan motivasi peserta didik yaitu dari tahap I 30,6 atau (36%), tahap II 44,2 atau (52%) dan tahap III 74,8 atau (88%).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh modifikasi olahraga lompat jauh menggunakan ban-ban dan kardus bekas yang ada di sekeliling sekolah terhadap motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran olahraga lompat jauh pada peserta didik kelas IV MI Miftahul Ulum

Peterongan Jombang Tahun 2012/2013. Hal ini dapat dilihat dari prosentase ketuntasan hasil belajar pada tahap I yaitu 30,6 atau (36%), tahap II 44,2 atau (52%) dan tahap III 74,8 atau (88%)

2. Manfaat modifikasi olahraga lompat adalah sebagai berikut :
  - a. Olahraga lompat jauh yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan dan tempat standar untuk orang dewasa.
  - b. Olahraga lompat jauh yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.
  - c. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi Laelatul Badriah, Hj. Dr. M.Kes. *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung. Multazam.
- Lutan. R. 2008. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Edisi ke 2
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS*. Edisi ke 1 januari. PT.Fajar Interpratama
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Edisi ke 1 januari. PT.Fajar Interpratama
- Suyatno.2009.*Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Edisi ke 1. Oktober. Masmedia. Buana Pustaka
- Yoyo,U. Yusup dan A.Suherman.2000 *Atletik*.