

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

PENINGKATAN PRESTASI PERKULIAHAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE TGT PADA MAHASISWA UTP SURAKARTA

Bagus Kuncoro

Abstrak

Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan prestasi perkuliahan lompat jauh pada mahasiswa utp smester satu melalui metode TGT.

Penelitian ini menggunakan peneilitian tindakan kelas, dimana dalam penelitian menggunakan sistem penilaian trianggulasi.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi tindakan untuk tiap siklus. Subyek penelitian adalah mahasiswa Utp smester satu yang berjumlah 30mahasiswa. Sumber data untuk penelitian ini berasal dari data presensi yang diperoleh dari Kaprodi PKO FKIP UTP. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh dan pengamatan dari proses berlatih. teknik analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dan kuantitatif pada pengolahan data secara akurat.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa metode peningkatan prestasi melalui TGT dapat meningkatkan prestasi lompat jauh mahasiswa dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus I terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh pada mahasiswa yang tuntas sebanyak 22mahasiswa. Sedangkan pada siklus II peningkatan prestasi lompat jauh sebesar 27mahasiswa yang tuntas. Simpulan penelitian tindakan kelas ini adalah melalui penerapan metode TGT dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada mahasiswa PKO FKIP UTP Surakarta.

Kata Kunci : lompat jauh, metode TGT, Inovasi pembelajaran

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

PENDAHULUAN

Atletik merupakan matakuliah yang sangat diperhitungkan dalam perkuliahan wajib di PKO, FKIP, UTP Surakarta. Maksud dan tujuan diajarkannya mata kuliah atletik ini adalah untuk membantu mahasiswa dalam peningkatan prestasi dan mengenalkan berbagai nomor-nomor atletik yang nantinya diajarkan kepada peserta didik berikutnya. atletik merupakan nomor olahraga terukur meliputi lari, lompat dan lempar yang keseluruhannya diajarkan di Prodi PKO, FKIP, UTP surakarta.

Universitas sekarang terus berkembang, bahkan setiap pengajar memiliki berbagai model latihan maupun pembelajaran untuk meningkatkan prestasi siswa yang dapat menjadi salah satu alternatif dari permasalahan mahasiswa pada saat ini. Walaupun seperti itu, model tersebut belum banyak diterapkan oleh dosen secara khusus. Hal ini dikarenakan proses pengembangan teknik mengajar dengan model yang baru sangatlah diperlukan berbagai macam persiapan yang ada, bahkan peralatan, penilaian, dan waktu sebagai penunjang dalam pembelajaran sangatlah kurang.

Proses pembelajaran ini sangatlah kompleks karena melibatkan langsung antara pendidik dan peserta didik. Karena tujuan pendidikan begitu kompleksnya maka pendidikan atletik ini diarahkan pada tiga ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Proses belajar dapat diketahui melalui berbagai potensi dan bakat mahasiswa tersebut yang tercakup pada diri individu mahasiswa tersebut.. Perilaku belajar tersebut merupakan respons mahasiswa terhadap tindakan pembelajaran dari dosen.

Hasil observasi di PKO FKIP UTP ditemukan proses pembelajaran yang sangat monoton sehingga mahasiswa kurang kreatif dan cenderung membosankan, pembelajaran tentang lompat sehingga dalam pembelajaran menjadi kurang

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

maksimal terhadap hasil yang diperoleh. Bahkan mahasiswa sendiri memiliki kecenderungan diam atau kurang aktif dalam pembelajaran khususnya atletik. Sebagian mahasiswa mengerti bagaimana cara sikap lompat jauh, akan tetapi mereka sulit untuk melakukannya. Dan sebagian lagi tidak mengerti bagaimana cara menumpu di balok tumpuan dengan baik. Mereka hanya seperti menempelkan kaki saja dalam balok tumpuan sehingga tidak benar-benar menumpu dan mereka sebagian besar mahasiswa tidak menghiraukan adanya balok tumpuan dan mereka menumpu tidak pada balok tumpuan.

Dalam pencapaian hasil perkuliahan hanya sekitar 8 siswa dari jumlah mahasiswa secara keseluruhan (30mahasiswa) yang mampu melakukan lompat jauh dengan baik dengan batas nilai ketuntasan yaitu 75. Antusias mahasiswa dalam pembelajaran lompat jauh mulai menurun ketika di saat menjelang siang karena panasnya saat dilapangan sehingga mereka merasa bosan, pasif dan tidak maksimal dalam mempraktekkan.

Lompat jauh adalah suatu gerakan yang dimulai dari berlari, kemudian menumpu pada balok tumpuan untuk mengubah gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertical, melayang diudara dan mendarat dibak pasir untuk mendapatkan jarak yang sejauh-jauhnya dari balok tumpuan. Tujuan dari nomor lompat adalah untuk memaksimalkan ukuran jarak pencapaian atau tinggi lompatan. Muhajir (2007) mengatakan “tujuan dalam lompat jauh adalah melompatsejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat” (hal 40).

Tujuan Penelitian :

Untuk Meningkatkan prestasi perkuliahan Lompat Jauh Melalui metode TGTPada Mahasiswa PKO FKIP UTP.

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

Manfaat Penelitian:

1. Mahasiswa

Dapat meningkatkan prestasi lompat jauh bagi mahasiswa PKO FKIP UTP Surakarta.

2. Dosen

- a. pentingnya pembelajaran yang tepat.
- b. Hasil prestasi mahasiswa yang maksimal.
- c. bahan masukan Dosen yang lain dalam memilih alternatif pembelajaran yang tepat.

Metode TGT merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif. Menurut Slavin (1994), Tujuan dari pembelajaran kooperatif berbeda dengan kelompok tradisional yang menerapkan kompetisi, dimana keberhasilan individu diorientasikan pada kegagalan orang lain. Sedangkan tujuan dari pembelajaran kooperatif adalah untuk menciptakan situasi dimana keberhasilan individu ditentukan atau dipengaruhi oleh keberhasilan kelompoknya (Taniredja, 2012 : 60).

Penggunaan metode TGT sangat cocok diterapkan pada Mahasiswa PKO FKIP UTP Sarakarta. Sebab pembelajaran melalui TGT ini sangat mengangkat motifasi dan semangat mahasiswa dan dapat membuat seluruh mahasiswa tertantang untuk terlibat dalam proses pembelajaran. Selain itu pembelajaran atletik dengan menggunakan TGT akan memberikan suasana yang menyenangkan dan menarik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan di prodi PKO FKIP UTP Surakarta Tahun Ajaran

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

2017/2018 pada bulan oktober-november 2017. Dilaksanakan dalam 2 siklus yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan dan refleksi tindakan. Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri dari aktivitas siswa dan hasil belajar siswa. Sedangkan untuk analisis data menggunakan analisis deskriptif. Dimana dalam penilaiannya diambil mulai tes awal yang sebelumnya diadakan observasi sampai pada penilaian akhir, dan penilaian ini tidak terbatas oleh peneliti saja dalam mengambil nilai tapi juga melibatkan triangulasi penelitian.

HASIL

Dalam observasi awal dapat diketahui mahasiswa prodi PKO FKIP UTP Surakarta pada tahun ajaran 2017/2018 berjumlah 30 siswa, Dalam pembelajaran matakuliah atletik serta penilaian harian yang dilakukan oleh dosen tersebut mahasiswa yang memiliki nilai baik (lebih dari KKM yaitu 75) berjumlah 8 siswa dari 29 siswa.

Mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan kurang optimal dalam hasil pelaksanaan lompat jauh sehingga banyak yang tidak tuntas. Kekurangan mahasiswa banyak terletak pada awalan, teknik bertolak pada balok tumpu, teknik disaat melayang bahkan sampai pendaratan pada pelaksanaannya. Sebagian mahasiswa mengerti bagaimana teknik yang benar serta starategi yang tepat dalam rangkaian melaksanakan rangkaian lompat jauh tersebut akan tetapi mereka sulit untuk melakukannya.

Apabila ditinjau dari permasalahan yang ada ketika mahasiswa mengambil awalan terlalu pendek kemudian melaksanakannya dengan lari kecepatan penuh bahkan ada yang belak belok sehingga gerakan dalam mengambil awalan ini kurang efektif dan efisien karena awalan yang tepat adalah menggunakan akselerasi mulai dari gerakan pelan sampai pada kecepatan maksimal, kemudian saat menumpu mereka hanya menempelkan kaki mereka

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

sehingga tidak ada tumpuan hasilnya pada saat melayang tidak bias tinggi sehingga jatuhnya tubuh lebih cepat dan tidak bias jauh kedepan. Diantara mahasiswa dalam pelaksanaan bahkan ada yang melaksanakan awalan sampai pendaratan tidak melihat kedepan namun melihat kebawah.

Pada siklus 1 pertemuan 1 ketika diadakan penilaian sudah menunjukkan hasil yang cukup baik yaitu sejumlah mahasiswa 16 orang yang tuntas. Begitu pula untuk pertemuan kedua juga menunjukkan peningkatan. mahasiswa yang tuntas bertambah 6 sehingga menjadi 22 mahasiswa yang tuntas. Hasil dari rekap nilai psikomotor, afektif dan kognitif menunjukkan peningkatan yang baik dari pertemuan pertama pada siklus 1 yang sangat baik. Tetapi para mahasiswa apabila ditunjang dengan bakat dan potensi yang ada lebih mudah dalam penerapannya.

Tabel 1. Deskripsi hasil tindakan pada siklus 1 pertemuan 1 dan 2

Aspek yang diukur		Siklus I			
		Pertemuan 1		Pertemuan 2	
Prestasi mahasiswa	tuntas	16 mahasiswa	peningkatan	23 mahasiswa	memenuhi
	belum tuntas	14 mahasiswa	berkurang	7 mahasiswa	Blm baik

Pada siklus 2 pertemuan pertama ini, metode TGT yang diterapkan oleh peneliti yang juga sebagai dosen mata kuliah atletik mampu memberikan hasil pencapaian yang maksimal untuk mahasiswa PKO, FKIP, UTP Surakarta. Materi tentang teknik dasar lompat jauh sudah mampu diserap oleh mahasiswa namun ada beberapa mahasiswa yang masih kurang dalam penyerapan ketika yang diharapkan maju jauh akan tetapi mahasiswa melaksanakan dengan maju hanya

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

sekedar maju saja. Hal ini dibuktikan banyak mahasiswa yang sudah mulai bertanya dari siklus 1 pertemuan 2 hingga siklus 2 pertemuan pertama. Selain itu terdapat 17 siswa yang mampu menjelaskan teknik dasar dengan baik melalui pertanyaan yang diajukan oleh oleh pengajar yang sekaligus sebagai peneliti dengan tepat.

Pencapaian mahasiswa menunjukkan pada siklus 2 pertemuan pertemuan pertama ini sangatlah baik. Peningkatannya telah mencapai target yang diharapkan yaitu yang tuntas sangatlah banyak dari keseluruhan satu kelasnya berjumlah 30 mahasiswa ada, sejumlah 27 mahasiswa dinyatakan tuntas secara maksimal sedangkan yang 3 mahasiswa masing mengulang lagi untuk peningkatan maka diadakan remedial duar jam penelitian yang ada. Target ini merupakan hasil maksimal pembelajaran selama penelitian tindakan kelas dan apabila ada yang tidak tuntas itu karena petonsi mahasiswa yang ada pada diri utamanya kondisi fisik masihlah sangat kurang. Pada kenyataannya mahasiswa merasa sangat senang bila tidak hanya pendekatan teknik saja akan tetapi dikombinasi dengan model pembelajaran yang lain.

Tabel 2. Deskripsi hasil tindakan pada siklus 2 pertemuan 1

Aspek yang diukur		Siklus II	
		Pertemuan 1	
Prestasi mahasiswa	tuntas	27mahasiswa	89,65%
	belum tuntas	3 mahasiswa	10,35%

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan penelitian di siklus 1, pertemuan pertama merupakan tindak lanjut dari permasalahan yang ada dan dihadapi oleh mahasiswa PKO, FKIP, UTP Surakarta utamanya ketika melaksanakan lompat jauh pada mata kuliah atletik. Melalui permasalahan tersebut, pengajar sekaligus peneliti melakukan strategi merubah sistem pembelajaran yang efektif dan efisien mulai dari pengajar, metode, model dan sarana prasarana kita ubah untuk memaksimalkan hasil prestasi lompat jauh. Pada siklus 1 pertemuan pertama, mahasiswa diperkenalkan tentang teknik dasar dalam lompat jauh teknik dasar awalan, tolakan / tumpuan, sikap diudara/melayang dan mendarat melalui permainan. Selain itu mahasiswa juga diperkenalkan seberapa tau pemahaman tentang garis awalan serta ukuran bak lompat jauh samapai pada teknik pengukurannya secara tepat.

Dari hasil pengamatan, diketahui bahwa proses pembelajaran pada siklus 1 pertemuan pertama masih memiliki kekurangan dan kelemahan. Kekurangan ini sebenarnya berasal dari cara melaksanakan pembelajaran utamanya strategi yang diberikan kepada mahasiswa. Para mahasiswa pada pertemuan ini belum mengerti benar manakah teknik dasar yang sebenarnya ia lakukan. sehingga pada pertemuan ini kita tambah menggunakan bantuan visualisasi yang berupa contoh melalui video pembelajaran dan teknik yang tepat. Video ini merupakan video yang dirancang untuk membantu mahasiswa dalam menekan kesimpulan teknik-teknik yang tepat sehingga kesalah setiap teknik lompat jauh bias diminalisir secara baik. Bahkan dari mahasiswa merasa sangat terbantuan dengan adanya video yang semula penjelasan secara praktek yang diajarkan kurang paham sehingga setelah menggunakan bantuan video menjadi lebih paham praktek yang akan dilaksanakan

Mahasiswa yang digunakan sebagai sampel penelitian merasa sangat terbantuan dibuktikan para mahasiswa mulai memahami bagaimana teknik dan

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

permainan TGT yang benar, karena model pembelajaran ini sangatlah berpengaruh langsung terhadap awalan, saat menumpu, melayang sampai pada saat pendaratan yang tepat. Selain itu kelemahan yang berasal dari mahasiswa adalah mereka sangat terlalu senang pada ermainannya TGT tetapi mereka kurang bias mengambil kesimpulan konsep yang benar yang ditinjau pada pelaksanaan lompat jauh yang benar. Mereka hanya ingin memenangkan kompetisi dari pada mengerti bagaimana cara melakukan teknik dasar dengan baik.

Demi memperbaiki kelemahan dan kekurangan pada siklus 1 pertemuan pertama, pengajar memberikan solusi bahwa permainan yang digunakan cukup untuk mengkombinasi teknik dasar lompat jauh. Memberikan motivasi dan semangat ini lah sangat dibutuhkan ketika para mahasiswa sudah memahami teknik yang benar sehingga menambah rasa percaya diri pada mahasiswa untuk bisa melakukan teknik dasar lompat jauh dengan benar. Namun pada pertemuan pertama siklus 1 penilaian akhir sudah menunjukkan peningkatan yang cukup baik 16 mahasiswa yang tuntas.

Pada siklus 1 pertemuan 2 bentuk permainan diubah menjadi permainan yang mengkombinasi teknik dasar dalam lompat jauh. Dimana dalam pelaksanaanya mengarah pada teknik lompat jauh secara tepat. Lompat jauh ini memiliki kunci teknik pada mengarah pada awalan, saat menumpu , melayang bahkan pada pendaratan secara baik dan benar. Permainan ini terdiri dari permainan yang mengkombinasikan berbagai permainan dan teknik melalui modifikasi pembelajaran yang mengarah pada PAIKEM, dimana yang mengkombinasi berbagai teknik dasar lompat jauh meliputi strategi dan sarana serta presarana yang ada untuk mengoptimalkan proses lompat jauh.

Pada proses pembelajaran pada siklus 1 pertemuan kedua ini berjalan dengan baik dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Mahasiswa sudah memahami tentang teknik dasar lompat jauh dengan benar hanya pada kondisi fisik yang blm mekasimal. Hal ini dibuktikan dengan beberapa pertanyaan

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

pengajar yang dapat dijawab ketika pada akhir pembelajaran tepatnya ketika diadakan evaluasi pembelajaran oleh pengajar. Pengamatan pada teknik dasar yang dilakukan mahasiswa melalui permainan juga mengalami peningkatan.

Dalam mengikuti kompetisi dalam model TGT hanya beberapa mahasiswa yang hanya mementingkan pertandingan dari pada mengerti tentang teknik dasar lompat jauh. Pada siklus 1 pertemuan kedua ini peningkatan jumlah mahasiswa ketuntasan mahasiswa mengalami peningkatan yang cukup tajam, Ini membuktikan bahwa proses pembelajaran berjalan dengan baik dan menandakan bahwa peningkatan pada siklus 1 sangatlah signifikan peningkatannya bila ditinjau dari model pembelajaran yang ada. Karena didalam perencanaan untuk tiap siklus hanya mengadakan 2 kali pertemuan, maka untuk selanjutnya terutama untuk mencapai target yang direncanakan harus melangkah kesiklus selanjutnya yaitu siklus yang kedua.

Didalam siklus 2 pertemuan pertama proses pembelajaran didasarkan atas pertemuan kedua pada siklus 1. Hanya saja bentuk permainan yang berbeda, namun tetap menerapkan model TGT. Disiklus 2 pertemuan ini terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh yang cukup tajam pula. Sehingga pada hasil maksimal pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran TGT ini 27 mahasiswa yang memiliki nilai diatas KKM (75) dan hanya 3 mahasiswa yang nilainya dibawah KKM (75) dan dinyatakan tidak lulus mata kuliah atetik sehingga dari ketiga mahasiswa ini perlu diberi pembinaan tambahan serta remedial yang tepat.

Keberhasilan pertemuan pertama siklus 2 ini tidak lepas dari peranan pengajar yang memberikan motivasi yang cukup baik serta memberikan bentuk permainan yang tepat dan efektif dalam pembelajaran lompat jauh.

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

SIMPULAN

Dalam penelitian yang diterapkan melalui peningkatan prestasi lompat jauh melalui penerapan model TGT dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada mahasiswa dari prasiklus ke siklus satu dan dari siklus satu ke siklus dua. Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus satu terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh untuk mahasiswa yang tuntas yaitu 22 mahasiswa yang tuntas dari kondisi awal atau dalam hal ini bias ditarik lebih luas lagi dari kondisi awal yang semula hanya 8 mahasiswa yang tuntas. Sedangkan pada siklus dua peningkatan hasil belajar lompat jauh sebesar 27 mahasiswa yang tuntas.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh simpulan bahwa model peningkatan prestasi lompat jauh melalui model TGT dapat meningkatkan hasil belajar yang optimal sehingga menjadikan mahasiswa puas terhadap prestasi perkuliahan yang dilaksanakan utamanya yang digunakan sebagai target penelitian yaitu mahasiswa PKO, FKIP, UTP Surakarta Tahun ajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman, (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : CV. Alfabeta
- Garry, A. Carr. (2003). *Atletik Untuk Sekolah. Ter. Nasution, E.D.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Hamdani, (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : CV. Pustaka Setia
- Jarver, J. (2009). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : CV. Pionir Jaya
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Muhammad, A. (2002). *Penerapan Model Kooperatif tipe TGT Sebagai Alternatif Meningkatkan Prestasi Belajar Bahasa Inggris*. Diperoleh 27 Mei 2013 dari <http://www.infodiknas.com/penerapan-metode-kooperatif-model-tgt>-
Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.1 Januari 2018

Peningkatan Prestasi Perkuliahan Lompat Jauh Melalui Metode TGT Pada Mahasiswa UTP Surakarta (Bagus Kuncoro)

team-games-tournament-sebagai-alternatif-meningkatkan-prestasi-belajar.html

Mukholid, A & Satyawan, B. (2009). *Aktifitas Luar Kelas*. Surakarta : UNS Press

Ratna, N.K. (2010). *Metodologi Penelitian Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Roji, (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta : Erlangga

Saputra, Y.M. (2001). *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta :Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah

Slavin, R.E. (2005). *Cooperatif Learning*. Terj. Nurulita Yusron. Bandung : Nusa Media

Trianto, (2011). *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta : Prestasi Pustaka

BIODATA

NAMA: Bagus Kuncoro,S.Pd,M.Or

NIPY: 150 322

NIDN: 0623088702

Instansi: PKO,FKIP,UTP Surakarta