

Peningkatan Lompat Jauh Melalui Penerapan *Teams Games Tournament* pada Anak Autis di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak

Witri Suwanto¹, Ahmad Atiq^{1*}, Bambang Prasetyo Subekti¹, Zurhan¹, Petronila Trivion¹, Fredikus Tendy Arian¹, Ii Sumirat¹, Peri Gentari Putra¹, Damianusdarmo¹, Suri Dwi Nanda¹, Meliyana Karin¹, Rio Saputra¹, Yohanes Tomas Tongge¹

¹Universitas Tanjungpura

*Corresponding Author: ahmad.atiq@fkip.untan.ac.id

Artikel Info	Abstrak
Tanggal Publikasi 2024-4-30	Peningkatan lompat jauh melalui penerapan tgt (teams games tournament) pada anak autis di sekolah luar biasa dharma asih pontianak Pembelajaran lompat jauh merupakan sebuah pembelajaran yang wajib di berikan kepada peserta didik guna untuk mencapai tujuan pembelajaran khususnya anak yang berkebutuhan khusus dalam hal ini adalah anak autis ya itu anak yang secara tidak normal atau mengalami ketidakdamaan pada oaring normal lainnya dalam rangka proses pertumbuhan dan perkembangan motorik melalui olahraga atletik sebagai ibu olahraga dari semua cabang olahraga diantaranya nomor lompat jauh namun perjalanan proses pembelajaran lompat jauh sangat mengalami kendala pada saat pembelajaran di lakukan dimana peserta didik kelas mengalami kesulitan yang mendasar belum adanya sebuah model atau pendekatan yang sesuai kemampuan yang dimiliki setiap individu Peningkatan Lompat Jauh Melalui Penerapan TGT (Teams Games Tournament) untuk mengetahui lompat jauh melalui penerapan TGT (teams games tournament) Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif dengan penellitian tindakan kelas dimana subyek penelitian berjumlah 20 dengan hasil penelitian pada siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 11 dengan persentasi 55 % dan siswa yang belum tuntas 9 dengan persentasi 45 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah siswa 20 tuntas semua atau tuntas 100%, artinya bahwa setiap pembelajaran harus di berikan segala upaya yang inovatif dan kreatif salah satunya model pembelajaran TGT (teams games tournament) bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang di berikan sangat berhasil kepada anak yang memiliki kebutuhan khusus. Peningkatan lompat jauh melalui penerapan tgt (teams games tournament) pada anak autis di sekolah luar biasa dharma asih pontianak.
Kata Kunci TGT (<i>Teams Games Tournament</i>), Lompat Jauh	

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu masalah yang krusial yang sedang dihadapi oleh negara-negara berkembang, termasuk Indonesia seperti masalah kuantitas, efektivitas, efisiensi, dan relevansi. Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan sebuah peningkatan yang berhubungan denganapa yang akan di berikan oleh guru (Riyan Jaya Sumantri; Ridwan Afandi; Yuning Eka Rahma Wati; Mudayat; Ahmad Syarif, 2023). Melalui pendidikan jasmani ini siswa akan dapat meningkatkan serta mengembangkan ketiga ranah yang ada yaitu, kognitif, afektif, serta psikomotor (Martinus & Ibagus Endrawan, 2023).

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang terdapat dalam nomor lompat. tujuan dari olahraga ini yaitu mencapai lompatan sejauh-jauhnya (Lesmana, Ridwan, & Donie, 2020). Melihat hasil sejarah yang mengemukakan bahwa lompat jauh ataupun olahraga atletik telah dikenal sejak zaman purbakala dengan hidup mereka yang sering berpindahpindah tempat, memenuhi kebutuhan hidup lewat perburuan binatang ditengah hutan, perjalanan jauh serta lari yang kencang merupakan

bagian hidup manusia saat itu. Bagi mereka yang tidak memiliki kemampuan atau ketrampilan yang baik tidak akan mampu bertahan hidup tetapi akan menjadi mangsa binatang buas. Dikaitkan dengan pernyataan di atas atletik memang merupakan bagian dari kehidupan manusia dalam menjalankan segala aktivitasnya. Tak heran bahwa atletik dijuluki sebagai induk olahraga atau *mother of sport*. Dikatakan demikian karena hampir disetiap cabang olahraga terdapat unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Melihat pentingnya olahraga ini dalam dunia pendidikan oleh pemerintah dimasukkannya atletik sebagai materi inti dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah (Sasmarianto & Kamarudin, 2023). Selain itu, diluar pembinaan sekolah olahraga juga masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menampung minat dan bakat siswa untuk dikembangkan sebagai perwujudan dalam memperoleh prestasi individu maupun kelompok

Proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dimana guru sebagai pemeran utamanya. Peningkatan kualitas pembelajaran adalah salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (Ridwan & Sumanto, 2017). Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya pada saat melakukan lompatan sering di lakukan pada peserta didik hanya lari dan melompat belum di ketahui tentang berlompat.

Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Baik pada saat trek, melayang dan mendarat dimana lompat jauh harus lebih tepat dan akurat secara teknik dasar lompat, merupakan sesuatu yang sudah tidak asing lagi didengar karena sering diadakan perlombaan lompat jauh pada kegiatan tertentu (Yuliawan, 2015). Pada pendidikan jasmani, lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang terdapat dalam materi pembelajaran aktivitas pembelajaran atletik yang meliputi lari, lempar, lompat, dan jalan.

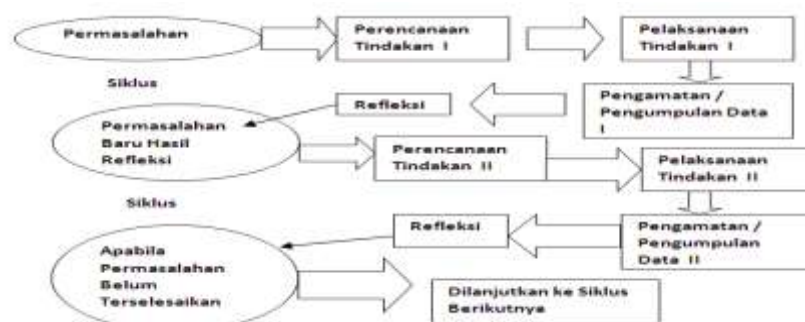
Tujuan pembelajaran lompat jauh pada pendidikan jasmani bukan sekedar untuk terampil dalam melakukan lompat jauh, akan tetapi dalam pendidikan jasmani materi lompat jauh bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dari peserta didik (Hafidz, Syafei, & Afrinaldi, 2021). Pada pembelajaran lompat jauh penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan berpengaruh terhadap proses dan hasil dari pembelajaran (Agus, 2019). Kemampuan seorang guru dalam memahami berbagai karakter siswa dan keadaan lingkungan sekitar akan sangat membantu dalam menetapkan metode yang digunakan pada proses pembelajaran lompat jauh. Permasalahan yang sering dihadapi dalam penggunaan metode pembelajaran lompat jauh adalah guru menggunakan cara agar siswa terampil dalam melakukan tugas gerak seperti halnya melakukan olahraga prestasi yang bertentangan dengan konsep pendidikan jasmani, pendidikan jasmani menjadi sebuah alternatif penting dalam rangka mengerakan anggota tubuh baik pada saat awalan dan melayang serta mendarat. Autis adalah gangguan perkembangan yang kompleks menyangkut komunikasi, interaksi sosial dan aktivitas imajinasi (Mof, Amin, Ramadan, & Pranajaya, 2023). Gejalanya mulai nampak sebelum anak berusia 3 tahun, bahkan pada autistic infantile gejalanya sudah ada sejak lahir. Prevalensi autis di dunia mencapai 10-20 kasus per 10.000 anak atau 0,15-0,20%. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Center for Disease Control and Prevention (CDC) di Amerika Serikat terjadi peningkatan dari tahun 2002-2008 yaitu sebesar 78% , tahun 2006-2008 yaitu sebesar 23% dan bulan Maret 2013 terjadi peningkatan menjadi 1:50. Jumlah penyandang autis di Indonesia mencapai 150.000-200.000 anak dan jumlah penyandang autis laki-laki lebih banyak empat kali lebih besar dari pada anak perempuan (Hasibuan & Marlina, 2020).

Perilaku autisme ada 2 jenis yaitu perilaku yang eksektif (berlebihan) dan perilaku defisit (berkekurangan). Perilaku eksektif adalah perilaku yang hiperaktif dan tantrum (mengamuk) seperti menjerit, mengepak, menggigit, mencakar, memukul dan termasuk juga menyakiti diri sendiri (self abuse). Perilaku defisit adalah perilaku yang menimbulkan gangguan bicara atau kurangnya perilaku sosial seperti tertawa atau menangis tanpa sebab atau melamun (Prabowo, Ilham, & Widowati, 2021). Secara sederhana masalah yang sering terdapat pada penyandang autisme adalah sebagai berikut: (1) Kurangnya kemampuan untuk berkomunikasi seperti berbicara dan berbahasa, (2) Terjadi ketidaknormalan dalam hal menerima rangsangan melalui panca indra (pendengaran, penglihatan, perabaan dan lain-lain), (3) Masalah gerak/ motorik, (4) Kelemahan Kognitif, (5) Perilaku yang tidak biasa, (6) Masalah fisik. Jika anak autisme terlambat atau tidak mendapat intervensi hingga dewasa maka gejala autisme bisa semakin parah bahkan tidak tertanggulangi (Daroni, Solihat, & Salim, 2018). Salah satu jenis terapi anak autisme adalah melalui makanan atau disebut terapi diet. Para ahli sepakat bahwa anak autisme melakukan diet bebas kasein dan gluten atau Casein Free Gluten Free. Karena selain diyakini dapat memperbaiki gangguan pencernaan diet, ini juga bisa mengurangi gejala dan tingkah laku anak autisme.

Sebagai suatu upaya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh diperlukan latihan yang matang, teratur, sistematis agar tujuan dari latihan dapat tercapai. Latihan dalam hal ini adalah pemberian sebuah rangsangan atau suatu usaha yang dilakukan secara bertahap dan berulang untuk meningkatkan ketrampilan yang dimiliki. Latihan pun tidak sembarang dilakukan, jika tidak ada pengawasan dari seorang profesional maka dapat mengakibatkan cedera (Puspitasari, 2016). Pelaksanaan latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang terkandung didalamnya mengenai komponen-komponen latihan seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat komponen diatas merupakan satu kesatuan utuh yang saling berhubungan dan memiliki keterkaitan sehingga tidak dapat dipisahkan. Kondisi fisik dibutuhkan untuk mendukung kinerja dari teknik, sedangkan taktik digunakan agar kondisi fisik dan teknik bisa terlaksana dengan optimal (Martinus & Ibagus Endrawan, 2023). Selanjutnya, sekalipun menguasai ketiga komponen tersebut tidak akan berguna jika mental yang dimiliki menyangkup emosi, semangat, sportivitas, tanggungjawab, disiplin, dll tidak bisa dikuasai maka semua itu akan sia-sia pula. Sehingga menjadi seorang pelatih harus benar-benar mampu menerapkan latihan yang terstruktur rapi, sistematis melalui perencanaan yang baik lompat jauh melalui penerapan tgt (teams games tournament) pada anak autisme di sekolah luar biasa dharma asih pontianak.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan variasi pembelajaran yang disampaikan dengan PTK. Rancangan masing-masing siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, seperti yang digambarkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2012)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah dilaksanakan di terdapat Peningkatan lompat jauh melalui penerapan TGT (*Teams Games Tournament*) pada anak autisme di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak tingkat ketuntasan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Persentase	Keterangan
A	90-100	3	15 %	Tuntas
B	80-89	3	15 %	Tuntas
C	75-79	5	25 %	Tuntas
D	<75	9	45 %	Tidak Tuntas

Siswa yang berjumlah 20 dengan hasil penelitian siklus 1 terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 11 dengan persentase 51 % terbagi dari 2 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 9 dengan persentase 49 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II.

Dalam lompat jauh, power atau daya ledak dibutuhkan saat melakukan tolakkan/saat kaki menyentuh papan tumpuan dan berusaha mengangkat serta mendorong tubuh keatas agar memperoleh ketinggian maksimum dengan jarak yang jauh. tidak hanya itu, power tungkai juga merupakan unsur penggerak utama disebagian besar cabang olahraga. Gerakan-gerakan latihan untuk meningkatkan power tungkai dapat berupa jumping, hopping, skipping, bounding, dll. latihan ini tergolong dalam bentuk latihan pliometrik yang banyak digunakan oleh pelatih saat ini. Karena telah dikenal dapat membentuk eksklusif power.

Setelah melakukan perbaikan pada siklus 1, maka pada siklus II diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Persentase	Keterangan
A	90-100	5	25%	Tuntas
B	80-89	5	25 %	Tuntas
C	75-79	10	50 %	Tuntas
D	<75	0	0 %	Tidak Tuntas

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat 0 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 35 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KBM yang ada di sekolah adalah 75.

Dalam lompat jauh, power atau daya ledak dibutuhkan saat melakukan tolakan saat kaki menyentuh papan tumpuan dan berusaha mengangkat serta mendorong tubuh ke atas agar memperoleh ketinggian maksimum dengan jarak yang jauh. Tidak hanya itu, power tungkai juga merupakan unsur penggerak utama disebagian besar cabang olahraga (Lengkana, 2018). Gerakan-gerakan latihan untuk meningkatkan power tungkai dapat berupa jumping, hopping, skipping, bounding, dll (Zainuri, 2020). latihan ini tergolong dalam bentuk latihan pliometrik yang banyak digunakan oleh pelatih saat ini. Karena telah dikenal dapat membentuk eksklusif power.

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang terdapat dalam nomor lompat, tujuan dari olahraga ini yaitu mencapai lompatan sejauh-jauhnya (Puspitasari, 2016). Melihat hasil sejarah yang mengemukakan bahwa lompat jauh ataupun olahraga atletik telah dikenal sejak zaman purbakala dengan hidup mereka yang sering berpindah-pindah tempat, memenuhi kebutuhan hidup lewat perburuan binatang ditengah hutan, perjalanan jauh serta lari yang kencang merupakan bagian hidup manusia saat itu (Satriawan, 2018). Bagi mereka yang tidak memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik tidak akan mampu bertahan hidup tetapi akan menjadi mangsa binatang buas. Dikaitkan dengan pernyataan diatas atletik memang merupakan bagian dari kehidupan manusia dalam menjalankan segala aktivitasnya. Tak heran bahwa atletik dijuluki sebagai induk olahraga atau *mother of sport*. Dikatakan demikian karena hampir disetiap cabang olahraga terdapat unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Melihat pentingnya olahraga ini dalam dunia pendidikan oleh pemerintah dimasukkannya atletik sebagai materi inti dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Selain itu, diluar pembinaan sekolah olahraga juga masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menampung minat dan bakat siswa untuk dikembangkan sebagai perwujudan dalam memperoleh prestasi individu maupun kelompok (Zusyah, Daryanto, Porja, Effendi, & Awang Roni, 2023).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan setiap pembelajaran harus di berikan segala upaya yang inovatif dan kreatif salah satunya model pembelajaran TGT (teams games tournament) bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang di berikan sangat berhasil kepada anak yang memeiliki kebutuhan khusus. Peningkatan lompat jauh melalui penerapan tgt (teams games tournament) pada anak autisme di sekolah luar biasa dharma asih pontianak..

Daftar Pustaka

- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 186-197.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daroni, G. A., Solihat, G., & Salim, A. (2018). Manajemen Pendidikan Khusus di Sekolah Luar Biasa Untuk Anak Autis. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 196-204.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104-109.
- Hasibuan, I. T., & Marlina, M. (2020). Ekspresi Emosi Anak Autis Dalam Berinteraksi Sosial Di Sekolah. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 175-182.
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi belajar lompat katak dan engklek terhadap penampilan teknik lompat jauh gaya jongkok di sekolah dasar. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 149-159.
- Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848-859.
- Martinus & Ibagus Endrawan. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions : Education Journal of Sport, Health, and Recreation, Health, and Recreation*, 1(3), 11-16.
- Mof, Y., Amin, B., Ramadan, W., & Pranajaya, S. A. (2023). Terapi Motorik Anak: Studi Awal Terapi pada Anak Autisme di Pusat Layanan Disabilitas dan Pendidikan Inklusi Kalsel.

- Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 8328–8338.
- Prabowo, B. S. B., Ilham, M., & Widowati, A. (2021). Pengembangan Alat Latihan Motorik Kasar Pada Anak Autisme. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 791–800.
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran motorik kasar atletik lompat jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 9–18.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 69–81.
- Riyan Jaya Sumantri; Ridwan Afandi; Yuning Eka Rahma Wati; Mudayat; Ahmad Syarif. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions : Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30.
- Sasmarianto & Kamarudin. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions : Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–12.
- Satriawan, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 40–43.
- Yuliawan, E. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.
- Zusyah, Daryanto, Porja, Effendi, & Awang Roni. (2023). Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 1–6. Retrieved from <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.55>