

Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Pada Siswa SMP

Hary Tantio¹, Anggrawan Janur Putra²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence Author : hary_tantio01@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada pembelajaran atletik pada siswa kelas VII B SMP Negeri 19 Tanjung Timur melalui permainan. meningkatnya hasil belajar dapat diukur dari hasil yang diperoleh dari siklus I dan siklus II. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan kolaborasi antara peneliti dan guru. Model yang digunakan adalah permainan katak dan bangau, permainan lompat tali formasi bintang dan permainan melompati 2 tali. Hasil penelitian ini menunjukkan proses belajar-mengajar lompat jauh meningkat dari siklus I dan siklus II, Terbukti pada nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,91 dan persentase ketuntasan sebesar 70,37%. Namun, hasil tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,87 dengan persentase ketuntasan sebesar 88,90%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Lompat jauh siswa meningkat ditandai dengan siswa tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 65. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa menggunakan pendekatan permainan dapat memberikan peningkatan terhadap hasil pembelajaran lompat jauh gaya ortodok dalam nomor atletik pada siswa kelas VII B SMP Negeri 19 Tanjung Timur

Kata Kunci : Lompat jauh gaya jongkok, permainan.

Efforts to Improve Long Jump Skills Of The Orthodox Style In Athletic Learning Through Games In Middle School Students

Abstract

The research aims to find out the lack of improvement in orthodoxy style long jump skills in athletic learning in class VII B Middle School Country 19 East Tanjung through games. increased learning outcomes can be measured from results obtained from cycle I and cycle II. This research includes the type of class action research (Classroom Action Research) with collaboration between researchers and teachers. The models used are frog and crane games, star formation jump rope games and 2 rope jump games. The results of this study showed the process of learning to teach long jump increased from cycle I and cycle II, proven in the average score of students in cycle I which is 72.91 and the percentage of completion by 70.37%. However, these results still did not reach the previously set targets. Then after continuing to cycle II the average grade of long jump ability students again increased by 79.87 with a completion percentage of 88.90%. This shows that the previously set target has been achieved so that the research is stopped in cycle II. The long jump of students increases marked by students completing KKM (Minimum Completion Criteria) which is 65. Based on the results of the data analysis it can be said that using the game approach can provide improvements to the results of long jump learning in athletics in students of class VII B Of State Junior High School 19 Tanjung Timur

Keywords: *Squat Style Long Jump Skill, Athletic Learning and Games.*

PENDAHULUAN

Dalam rangka pengembangan sumber daya manusia, pendidikan sebagai usaha sadar diarahkan untuk mengembangkan potensi siswa agar dapat diwujudkan dalam bentuk kemampuan, keterampilan, sikap dan kepribadian yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pendidikan juga berfungsi sebagai wahana pengembangan sumber daya manusia, pendidikan juga merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, salah satunya dalam bidang olahraga. Oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bidang studi yang disampaikan kepada siswa baik dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan menengah atas. maupun tingkat perguruan tinggi. Pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi yang lain. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan. Secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak. Belajar melalui pengalaman salah satu ciri yang unik dari pendidikan jasmani.

Bergerak Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kurikulum 2006/ KTSP maupun kurikulum K-13 terdapat beberapa aspek diantaranya permainan dan olahraga yang meliputi cabang olahraga atletik. Bentuk-bentuk kegiatan yang tepat dengan perilaku anak didik adalah kegiatan dalam atletik, atletik memiliki kegiatan yang khas yakni jalan, lari, lempar, dan lompat, yang merupakan pondasi bagi keterampilan anak dalam bermain. Atletik dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari lempar dan lompat.

Salah satu nomor dalam atletik adalah lompat jauh. Terdapat beberapa macam gaya dalam olahraga lompat jauh, antara lain, gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya berjalan di udara. Dari ketiga gaya lompatan tersebut, gaya jongkok merupakan gaya yang paling sederhana untuk dipelajari/diajarkan kepada siswa karena tingkat kesulitannya lebih rendah dari pada gaya yang lainnya.

Meskipun cabang atletik ini terlihat mudah dalam melakukannya, namun masih banyak kesulitan dalam pengajarannya, terutama di tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Kesulitan yang sering dijumpai antara lain, penjelasan guru terhadap siswa yang monoton yang mengakibatkan kebosanan pada siswa. Kemudian kurangnya sarana dan prasarana fasilitas dalam olahraga ini, serta kurang minatnya para siswa dengan cabang olahraga ini. Kesulitan-kesulitan di atas tentunya sangat berpengaruh pada pencapaian hasil KKM di sekolah yang diteliti yaitu nilai 65 pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi pada SMP Negeri 19 Tanjab Timur Kelas VII B, peneliti menemukan berbagai kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa masih kesulitan dalam lompat jauh dengan teknik yang benar. Dengan adanya permasalahan yang terjadi, tentunya ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar dan meningkatkan hasil belajar para siswa. diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Cara yang dapat dilakukan antara lain, memberikan materi yang menarik, menggunakan pendekatan bermain, memfasilitasi sarana yang mendukung lompat jauh. Dengan metode pembelajaran melalui permainan diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu: Permainan Katak dan Bangau, Lompat Tali Formasi bintang, dan Melompati 2 Tali.

Berkenaan dengan permasalahan di atas peneliti mencoba melakukan penelitian menggunakan metode pendekatan bermain. Dengan melalui permainan tersebut diharapkan para siswa aktif, senang, tertarik, berminat dan tidak jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas khususnya materi lompat jauh gaya jongkok. Sehingga dapat meningkatkan teknik dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu peneliti

tertarik untuk mengangkat judul tentang “Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Pada Siswa Kelas VII B SMP Negeri 19 Tanjab Timur”.

Menurut Sukintaka (2001: 70) pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya. Sedangkan pembelajaran menurut Sugihartono, dkk. (2007: 80) mendefinisikan pembelajaran sebagai usaha untuk menciptakan sistem lingkungan yang mengoptimalkan kegiatan belajar.

Menurut I Made Sukardi (1983: 30). mengemukakan bahwa faktor-faktor keberhasilan belajar terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang menyangkut seluruh diri pribadi, termasuk fisik dan mental yang ikut menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam belajar. Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar individu yang bersangkutan.

Saefudin Azwar (2000: 9) menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar.

Menurut Desminta (2009: 23), “usia di bawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah lebih dewasa. Mereka cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya”. Pada dasarnya pembelajaran atletik di sekolah diarahkan agar siswa dapat menampilkan berbagai nomor cabang atletik yang optimal dengan baik dan benar.

Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar A. Widya, 2004: 65).

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah (2003: 160), “pada saat melayang ada 3 teknik yang berbeda yang dapat digunakan: A = Teknik Menggantung, B = Teknik Mengambang, C = Teknik Berjalan di Udara”.

Menurut Aip Syarifudin (1992: 93), “lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut: “Pada waktu lepas dari tanah (papan tumpuan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua lengan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki dijulurkan ke depan”. Kemudian menurut Djumidar A. Widya (2006: 47), “lompat jauh merupakan keterampilan gerak pindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin”.

Lompat jauh terdiri unsur-unsur awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Keempat unsur merupakan suatu kesatuan yaitu unsur gerakan lompat yang tidak putus (Djumidar A. Widya, 2006: 47). Lompat jauh terdiri unsur-unsur awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Keempat unsur merupakan suatu kesatuDisini penulis akan menggunakan permainan sebagai alat bantu dalam penguasaan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok karena didalamnya ada unsur yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai. Permainan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: katak dan bangau, lompat tali formasi bintang, dan permainan melompati 2 tali.

Salah satu peningkatan pembelajaran siswa adalah melalui olahraga atletik nomor lompat jauh. Lompat jauh merupakan materi di dalam cabang olahraga atletik. Menurut Rochman, dkk (2005: 31), “nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh”. Oleh karena itu, dalam pembelajaran materi pokok atletik terutama teknik lompat jauh diperlukan komunikasi atau arahan yang tepat dari guru kepada siswa supaya teknik dasar lompat jauh dapat dikuasai dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan lompat jauh.

Selama ini metode pembelajaran yang diterapkan pendidik untuk mempelajari lompat jauh terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan pemahaman mengenai teknik-teknik lompat jauh khususnya gaya jongkok. Salah satu pembelajaran

lompat jauh yang berorientasi pada pengalaman sehari-hari dan menerapkan lompat jauh dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melalui permainan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Tanjab Timur yang beralamat di Jl. Lintas Jambi – Ma. Sabak. Kec. Mendahara Ulu, Kab. Tanjab Timur. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII B SMP Negeri 19 Tanjab Timur. Dengan jumlah siswa sebanyak 27 orang yang terdiri atas 16 laki-laki dan 11 Perempuan.

Data dalam penelitian ini yaitu data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara, observasi, diskusi atau pengamatan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (Action Research). Karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan:

- a. Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak Lompat Jauh yang meliputi: tahap Awalan, tahap Tolakan, Tahap Melayang dan tahap akhir Mendarat dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*).

- b. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran.

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok.

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan. Kemudian diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I dan II.

$$KKM = (\text{indikator 1} + \text{indikator 2} + \text{indikator 3} + \text{indikator 4}) / (\text{Jumlah deskriptor}) \times 100$$

Dengan kriteria : kriteria ketuntasan belajar.

- 8.00 = tuntas
- 7.00-7.49 = tuntas
- 6.50.-6.99 = tuntas
- < 6.50 = belum tuntas

Sumber : KKM Depdiknas (2008)

Dilihat dari presentase siswa yang sudah tuntas belajar dapat dirumuskan sebagai berikut :

Mencari ketuntasan belajar siswa secara klasikal dengan rumus

$$PPK = M/N \times 100 \%$$

Keterangan :

PPK : Persentase Penilaian Klasikal

M : Banyaknya siswa yang KKM \geq 6,50

N : Banyaknya siswa

Suryosubroto B, (2009:129)

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Didalam prosedur penelitian ini, penulis membahas tentang rancangan siklus.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Deskripsi Penilaian Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Pra Tindakan

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	65,51
Jumlah Siswa Tuntas	10
Jumlah Siswa Belum Tuntas	17
Presentase Ketuntasan	37,04%
Presentase yang Belum Tuntas	62,96%

Berdasarkan tabel deskripsi hasil tes awal pra tindakan lompat jauh di atas bahwa hasil belajar lompat jauh masih rendah, di peroleh data dari 27 orang siswa terdapat 10 orang (37,04 %) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 17 orang (62,96 %) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar adalah 65,51. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui metode bermain.

Tabel 2. Deskripsi Penilaian Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	72,91
Jumlah Siswa Tuntas	19
Jumlah Siswa Belum Tuntas	8
Presentase Ketuntasan	70,37%

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 72,91. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 19 siswa (70,37%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 8 siswa (29,63%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Tabel 3. Deskripsi Penilaian Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	79,87
Jumlah Siswa Tuntas	24
Jumlah Siswa Belum Tuntas	3
Presentase Ketuntasan	88,90%
Presentase yang Belum Tuntas	11,10%

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 79,87. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 24 siswa (88,90%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 3 siswa (11,10%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (21 siswa) yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil Keterampilan lompat jauh melalui permainan Katak dan Bangau, Lompat Tali Formasi Bintang dan Melompati 2 Tali pada siswa kelas VII B SMP Negeri 19 Tanjab Timur ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 65,51 dengan persentase ketuntasan sebesar 37,04%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,91 dan persentase ketuntasan sebesar 70,37%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 79,87 dengan persentase ketuntasan sebesar 88,90%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. berdasarkan hal itu maka dapat di tarik kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar atletik nomor lompat jauh pada siswa kelas VII B SMP Negeri 19 Tanjab Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- B.Suryosubroto. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta bantu Simpai dan Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Balong III, Kabupaten Gunung Kidul. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Daldiri, (2010). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh Dengan Alat Dapertemen Pendidikan Nasional (2003). *Pedoman Atletik*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah: Jakarta Depdikbud.
- Depdiknas. 2008. *Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- DimyatidanMudjiono. (1999). *BelajardanPembelajaran*. Jakarta: RhinekCipta.
- Djumidar A Widya. (2004). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hendriana .H dan Afrilianto. M. (2017). *Langkah Praktis Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru*. Bandung : Refika Aditama
- Nanang Priatna, dkk. (2006). *Pembelajaran Tematis Belajar Secara Terpadu*. Bandung: Grafindo
- Saefudin Anwar. (2008). *Strategi BelajarMengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Saidihardjo.(2004). *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta..
- SuharmiArikunto. (2010).*Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1998). *Permainan dan Metodik. Buku I untuk SGO*. Jakarta:
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wiarso Giri. (2013)*Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yoyo Bahagia dkk. (2010). *Pembelajaran Atletik*, Jakarta : Depdikbud
- Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak melalui Permainan)*. Jakarta: Depdiknas