

UPAYA PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN METODE BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT LINGKARAN BERJENJANG KELAS VII MTs NEGERI 11 BANYUWANGI

HILMI MUBALIGIN¹, ARYA T CANDRA², LUTFI IRAWAN R³

^{1,2,3}Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2,3}Universitas PGRI Banyuwangi

Email: hilmimubaligin.asus@gmail.com

ABSTRAK

Atletik adalah cabang olahraga yang termaktub dalam pembelajaran penjas di sekolah. Keberhasilan pembelajaran penjas di sekolah merupakan tolak ukur ketercapaian hasil belajar siswa. Inovasi model pembelajaran merupakan upaya yang dapat dilakukan seorang guru dalam pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam II siklus. Subyek penelitian adalah siswa MTs Negeri 11 Banyuwangi. Penelitian dilakukan dengan memberikan metode permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan pada pratindakan yaitu 36%, siklus I meningkat menjadi 61% ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar meningkat menjadi 100%. Hal ini menunjukkan bahwa metode dan inovasi pembelajaran sangat penting dalam proses pembelajaran di sekolah untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata kunci: lompat jauh, bermain lingkaran berjenjang

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu upaya mendewasakan anak manusia, yaitu membimbing anak agar menjadi manusia yang bertanggung jawab Ibrahim (dalam Arifah & Dinata, 2014). Sedangkan menurut Susarno dkk, (dalam Arifah & Dinata, 2014) pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan anak-anak untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Dari dua pengertian tersebut dapat diartikan pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting, mengajarkan anak menuju ke arah yang lebih baik dan menjadikan manusia untuk bertanggung jawab sesuai dengan tindakan yang dilakukan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui

aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, hidup sehat dan sikap sportif dan kecerdasan emosional (Suherman, 2008). Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu: memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik serta membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Menurut Hasibuan (2014), pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan pembelajaran

yang di dalam pengajarannya menekankan aktifitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui pendidikan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik untuk tampil sebagai insan sehat baik dalam bertindak, tingkah laku, pikiran, dan mental. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan gerak. Gerak tersebut terbagi atas tiga yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi.

Seorang pendidik akan merasa puas jika peserta didiknya belajar dengan kesungguhan hati, semangat serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat dicapai apabila pendidik memiliki sikap dan kemampuan secara profesional untuk mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif. Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi suatu proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap pendidik kepada peserta didik. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Supaya tidak ada kesesatan dalam proses komunikasi, perlu digunakan sarana atau alat untuk membantu proses belajar mengajar.

Menurut Hasibuan (2014), atletik adalah olahraga dasar dari atletik, atletik sering juga disebut sebagai induk atau ibu dari cabang olahraga. Atletik pada umumnya berisikan gerak dasar alamiah manusia yang berisikan jalan, lari, lompat, dan lempar. Adapun yang menjadi bahan penelitian adalah cabang olahraga lompat yang terdiri dari lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*triple jump*), lompat tinggi (*high jump*), dan lompat galah (*pole*

vault). Menurut Purnomo dan Dapan (2011), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Dari keempat sub pokok besar atletik tersebut yang akan di bahas adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin saputra (Perdana & Kuntjoro, 2016).

Menurut Hasibuan (2014), lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya, Lompat jauh ini salah satu jenis olahraga yang dilombakan di berbagai kejuaran olahraga baik di tingkat nasional, kawasan maupun dunia. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*)

Menurut Indarto (2015) lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun atau bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan

kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

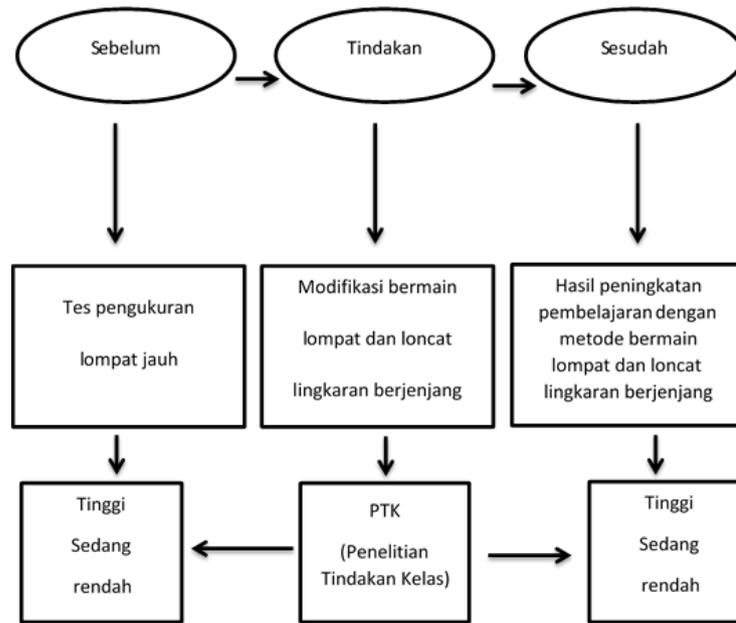
Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Menurut Jospiah (2017), bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Sedangkan menurut Mahendra (dalam Jospiah, 2017) bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan

perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting.

Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu: lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai.

METODE

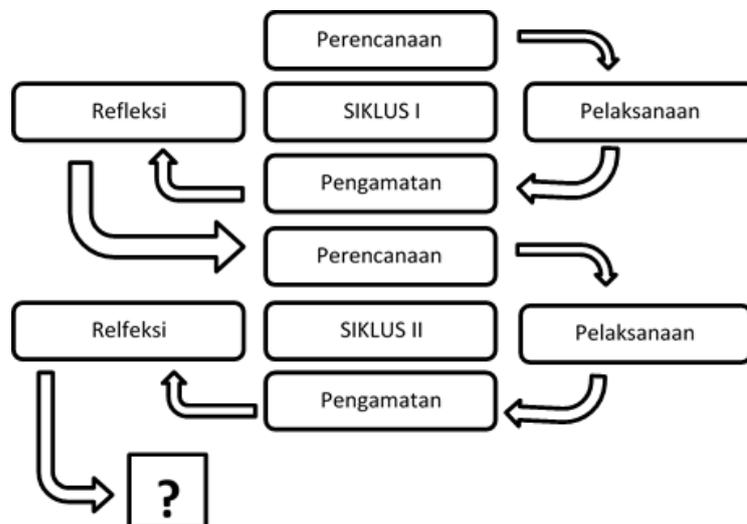
Penyusunan penelitian tindakan kelas di perlukan perencanaan yang matang dalam mempersiapkan pengembalian data di lapangan. Guru diharuskan untuk menyusun perencanaan dengan baik dan terarah. Dengan mendesain kerangka berfikir yang sistematis akan memperjelas arah dan fokus terhadap tujuan utama dari penelitian tindakan (Setiawan, 2017).



Gambar 1. Kerangka Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut IGAK Wardhani (2008), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Menurut Arikunto (2010) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

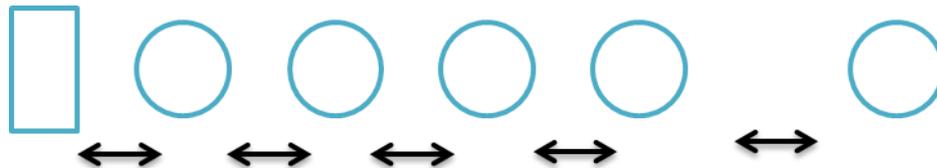
Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan. Adapun keempat tahapan PTK tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2010)

Pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan permainan lompat lingkaran berjenjang yaitu permainan dengan menggunakan lingkaran dengan diameter lingkaran 50 cm dari satu lingkaran dengan lingkaran lain berjarak makin meningkat atau makin

berjenjang makin banyak lingkaran makin jauh jarak anatar lingkaran, di mulai dengan jarak 50 cm meningkat 75 cm dan begitu seterusnya dengan kelipatan 25 cm jarak antar lingkaran sampai ke lingkaran yang terjauh.



Gambar 3. Model Lapangan Permainan Berjenjang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal

Kegiatan sebelum tindakan tes kemampuan lompat jauh yang di lakukan oleh 28 siswa. Perolehan

hasil tes lompat jauh gaya jongkok kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi. Pada kegiatan sebelum tindakan tersaji pada diagram di bawah ini:

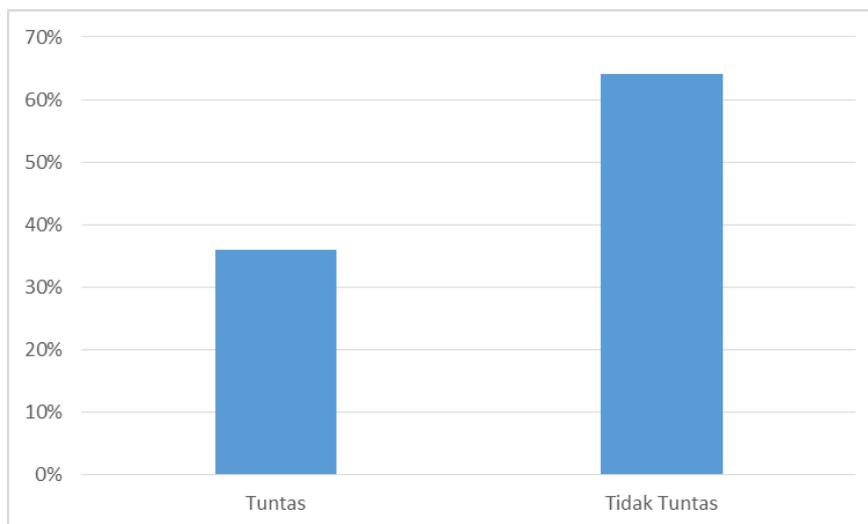


Diagram 1. Hasil Kondisi Pratindakan

Berdasarkan hasil tes pratindakan di peroleh siswa yang yang mencapai KKM atau tuntas secara klasikal hanya 36%. Dan yang belum tuntas sebesar 64%. Dari tes pratindakan yang sudah di lakukan masih banyak siswa yang belum biasa melakukan lompat jauh dengan baik dan benar mulai dari awalan, tumpuan dan mendarat. Berdasarkan hasil tes

yang di peroleh peneliti dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui metode bermain lompat dan loncat lingkaran berjenjang.

Siklus I

Hasil tes lompat jauh melalui metode permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang pada siswa kelas

VII MTs Negeri 11 Banyuwangi pada kegiatan siklus I di sajikan pada diagram sebagai berikut:

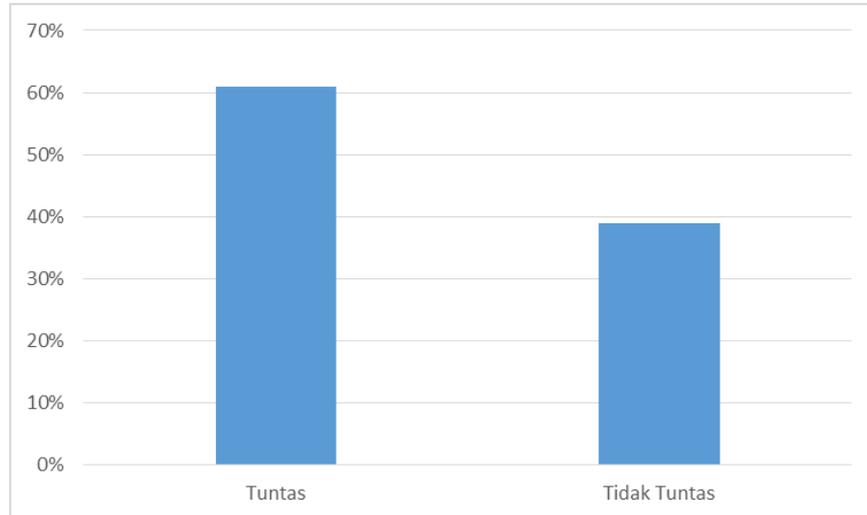


Diagram 2. Hasil Siklus I

Bedasarkan hasil tes dari siklus I di peroleh sebanyak 17 siswa atau 61% tuntas sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 11 siswa atau 39%. Hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan metode bermain lompat dan loncat lingkaran berjenjang sudah mulai ada perkembangan yaitu ada peningkatan yang sebelum tindakan hanya 36% dan sekarang siklus I sudah 61%. Di karenakan belum tercapainya target

dari kelulusan klasikal 85%, maka penelitian di lanjutkan ke siklus II.

Siklus II

Hasil tes lompat jauh melalui metode permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang pada siswa kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi pada kegiatan siklus II di sajikan pada diagram sebagai berikut:

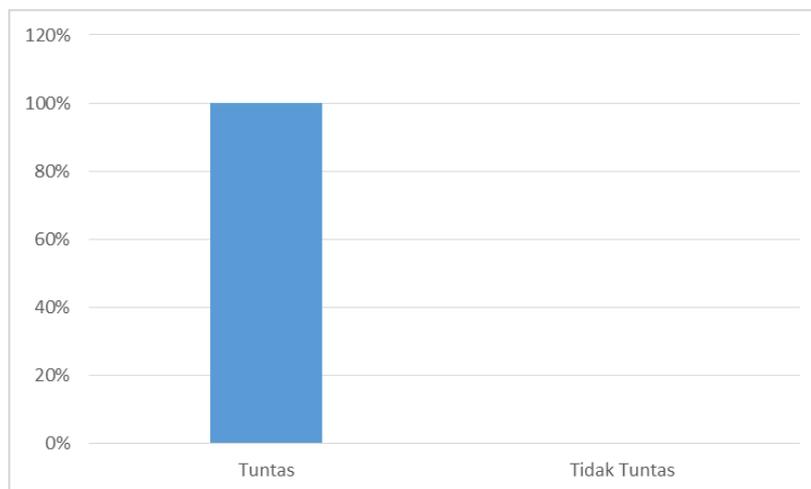


Diagram 3. Hasil Siklus II

Bedasarkan hasil tes dari siklus II di peroleh sebanyak 28 siswa atau 100% tuntas sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 0 siswa atau 0%. Hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan metode bermain lompat dan loncat lingkaran berjenjang sudah mulai ada perkembangan yaitu ada peningkatan yang sebelum tindakan hanya 61% dan sekarang siklus II sudah 100%. Berdasarkan hasil tersebut siswa sudah memenuhi tercapainya kelulusan secara klasikal, maka dari itu penelitian ini di anggap berhasil.

Melihat hasil tes di atas, siswa mempunyai rasa semangat tinggi dalam mencoba permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Di lihat dari sebelum melakukan tindakan hanya 36% siswa yang dinyatakan tuntas secara klasikal.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan dan mendarat. Pada siklus I ini peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan yang akan di harapkan, akan tetapi siswa masih ragu – ragu dan belum siap untuk melakukan permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Hasil diskusi di peroleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih untuk lompat dan loncat lingkaran berjenjang. Pada pelaksanaan tindakan siswa masih belum bisa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang di lakukan. Pada saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang dan juga berdiskusi ternyata masih ada siswa yang belum

mengerti metode yang di ajarkan walaupun begitu dari hasil observasi sudah mulai ada peningkatan yang awal sebelum dilalukan tindakan hanya 36% dari siklus I mulai ada peningkatan dengan yaitu 61%. Melihat hasil yang belum mencapai kelulusan klasikal 85% peneliti melanjutkan kembali ke siklus II dengan menambah porsi percobaannya agar dapat memperoleh hasil yang maksimal dengan merencanakan tindakan kembali ke siklus II. Hal ini sesuai dengan pendapat Ariawan (2014) bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat dan loncat pada siswa melalui permainan terdapat peningkatan hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata – rata hasil pembelajaran lompat dan loncat siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar.

Hasil dari siklus II peneliti dan guru melihat adanya peningkatan dalam pembelajaran. Keberhasilan ini di tandai dengan proses pembelajaran lebih dinamis dan menyenangkan terhadap siswa. Siswa lebih aktif melakukan kegiatan permainan pada pelaksanaan skilus II. Di ketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang dengan baik dan benar dengan peningkatan aktivitas yang efektif di tandai dengan peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan klasikal 100%. Dari jumlah siswa kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi sebanyak 28 siswa sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 69 sesuai dengan yang sudah ada di MTs Negeri 11 Banyuwangi. Hal ini sesuai dengan pendapat Jospiah (2017) bahwa bertujuan untuk untuk

meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan pendekatan bermain yang di lakukan sebanyak dua siklus dengan empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi dengan hasil penelitian menyatakan bahwa setelah diterapkan pendekatan bermain, kemampuan siswa dalam lompat jauh mengalami peningkatan pada prasiklus jumlah siswa yang tuntas.

Melihat dari hasil siklus I dan siklus II telah adanya peningkatan dalam proses pembelajaran dengan metode permainan lompat dan loncat lingkaran berjenjang walaupun awalnya siswa pada siklus I masih ragu – ragu dalam mencoba permainan pada siklus II siswa lebih senang dan efektif siswa lebih sering mencoba dan tidak canggung dalam melakukan permainan lompat dan loncat. Peneliti juga lebih puas karena dalam metode yang di berikan, siswa lebih cepat menangkap materi yang sebelumnya sudah di ajarkan. Oleh karena itu peneliti sudah merasa cukup dilakukan dua kali siklus karena tujuan yang di tetapkan telai tercapai dan melebihi apa yang di harapkan sebelumnya. Melihat hasil dari siklus I di lanjutkan ke siklus II di katakan berhasil dalam melakukan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain lompat dan loncat lingkaran berjenjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariawan, D. C. m. h. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Dan Loncat Melalui Tali Merdeka. *jurnal of physical education, health and sport*.
- Arifah, H. L., & Dinata, V. C. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Teradap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh 1 Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03* , 680 - 684.
- Atmasubrata, Ginanjar. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.
- Djumidar. (2007). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Falahudin, i. (2014). Pemanfaatan Media Dalam Pembelajaran. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 104-117.
- Hasibuan, R. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lmpat Jauh Melalui Pembelajaran Media Tintangan Pada Siswa Kelas XI SMA Swasta 1 Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Kepada masyarakat*.
- Herman W S.. (2008). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Yogyakarta: FIK UNY
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I Atletik*. Jakarta : Staf Sekretariat IAAF-RDC.
- Ibrahim, Rusli. (1992). *Pengantar Kependidikan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setar D-III.
- IGAK W, Kuswaya W(2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka.

- Indarto, (2015). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Bermain Lompat Dan Loncat Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo.
- Jospiah. (2017). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas riau*, 563-576 .
- Kurniawan. Wahyu. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui permainan Lompat Karet, Lompat Kardus dan Meraih Sasaran di atas Untuk Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Imogiri. *Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi . UNY.*
- Libertus, V. S. (2000). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kangguru Pada Peserta Didik. *Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi.*
- Mahendra, Agus. (2004). *Model Pendidikan Gerak.* Bandung. FPOK UPI.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat.* Semarang: Aneka Ilmu
- Murniasari. (2008). *Atletik.* Jakarta: Ganeka.
- Muchlis c dkk, (2012). Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 04 Bejen Karanganyar.
- Perdana, M. F., & Kuntjoro, B. F. (2016). Penerapan Model Bermain "Lompat Gembira" Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII.D Madrasah Tsanawiyah Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , hlm. 412 - 416.
- Purnomo E. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik.* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saidiharjo. (2004). *Pengembangan Kurikulum Ilmu Pengetahuan Sosial.* Yoyakarta: UNY.
- Saputra, Y M. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setiawan, D. R. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas.*
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan.* Fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yojakarta.
- Sunarto. (2015). Peningkatan Pembelajaran Lompat jauh Dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono Playen GunungKidul. *Program Studi Guru Sekolah Dasar Penjas . UNY.* Jogjakarta.
- Surtiati. (2010). Upaya Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bermain Karaet Gelang Pada Siswa Kelas IV SD 1 Kaliwiro Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo. *Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.*
- Wawan S. S. (2004). *Diktat Pedagogik Olahraga.* Yogyakarta: FIK UNY.

Widiastuti S & Muktiani N R.
(2010). Peningkatan Motivasi
dan Keterampilan Menggiring
Bola dalam Pembelajaran Sepak
Bola melalui Kucing Tikus
pada Siswa Kelas 4 SD
Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal
Pendidikan Jasmani Indonesia.*
(Nomor 1, Volume 7.
Yogyakarta: FIK UNY). Hlm.
51-52.