



**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH
MELALUI MEDIA PERMAINAN LOMPAT LINGKAR BERJENJANG
PADA SISWA KELAS VIII-A SMP NEGERI 1 KOTA TERNATE
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

JULAD KYE

Guru SMP Negeri 1 Kota Ternate, Jl. A.I.S. Nasution No. 26 Gamalama.
Ternate Tengah, Kota Ternate, Maluku Utara, 97721
e-mail: juladkye@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui permainan lompat lingkaran berjenjang. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang merupakan dasar untuk meningkatkan hasil belajar psikomotorik, dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Perencanaan; 2) pelaksanaan; 3) observasi; 4) refleksi. Subjek penelitian sebanyak 34 siswa. Data diambil dengan tes pada tiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat lingkaran berjenjang ternyata memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis data tes keterampilan pada Siklus I, menunjukkan bahwa rata-rata nilai keterampilan adalah 69 dengan ketuntasan klasikal 62%. Sedangkan hasil analisis data siklus II diperoleh rata-rata nilai keterampilan mencapai 85 dengan ketuntasan klasikal sebesar 94%. Dapat disimpulkan bahwa permainan Lompat Lingkaran Berjenjang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak tungkai sehingga dapat meningkatkan keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 1 Kota Ternate.

Kata Kunci : Pembelajaran, lompat jauh, permainan lompat lingkaran berjenjang

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional (Ateng, 1993). Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SMP. Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah antara lain terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sarana dan prasarana pendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Memodifikasi sarana latihan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani SMP, agar peserta didik dapat mengikuti pelajaran dengan senang. Dengan melakukan pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang terbatas ditambah dengan gaya mengajar yang monoton, menyebabkan anak tidak termotivasi untuk bergerak aktif dalam pembelajaran, anak cenderung bosan dan jenuh terhadap pembelajaran tersebut, ketika anak sudah merasa jenuh dan tidak termotivasi untuk beraktivitas, gerakpun makin menurun akibatnya waktu gerak efektif per murid sangat rendah. Apabila waktu efektif per menit rendah maka sulit untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun merangsang pertumbuhan (Mutohir, 1995). Banyak kelemahan dalam pembelajaran jika menggunakan fasilitas yang sangat terbatas

dan mengajar yang monoton, diantaranya kurang memberikan motivasi kepada anak didik untuk belajar, anak malas untuk bergerak aktif, dan akhirnya tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan sulit dicapai.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1 Kota Ternate terutama dikelas VIII-A, yang siswanya merupakan anak dalam masa perkembangan dalam belajar, proses pembelajaran berlangsung monoton tanpa pendekatan lain dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi ajar Lompat Jauh, sebagian siswa cenderung merasa takut dan bosan sekaligus tidak termotivasi untuk bergerak. Akibatnya pelaksanaan pembelajaran pun lompat jauh mengalami masalah. Begitu pula, halaman sekolah juga tergolong sempit, serta tidak adanya sarana bak lompat jauh sehingga proses pembelajaran menggunakan matras sebagai pengganti bak lompat, dan siswa hanya diperkenalkan teknik dasarnya. Akibatnya anak kurang termotivasi untuk bergerak sedangkan tujuan dari pendidikan jasmani adalah mengaktifkan anak didik bergerak melalui materi pembelajaran dalam usaha mencapai tuntutan kurikulum. Penerapan pembelajaran lompat jauh melalui permainan Lompat Lingkar Berjenjang diduga dapat meningkatkan keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa di kelas VIII-A SMP Negeri 1 Kota Ternate.

Permainan lompat lingkaran berjenjang mudah dilakukan, menyenangkan dan lebih berpotensi mengembangkan kemampuan lompat jauh siswa dibandingkan dengan penggunaan metode lama, siswa juga terhindar dari rasa takut, bosan dan membangun rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa SMP Negeri 1 Kota Ternate pada pembelajaran matapelajaran Pendidikan Jasmani, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang pemanfaatan media Permainan Lompat Lingkar Berjenjang. Selain menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar juga dapat membuat pembelajaran lebih kreatif, efektif dan menyenangkan. Di samping itu, melalui penerapan permainan Lompat Lingkar Berjenjang diharapkan dapat menjadi inspirasi untuk menemukan pendekatan lain dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang berlangsung selama 2 siklus. Setiap siklus memiliki tahapan sebagai berikut:

1. Perencanaan (*planning*)
2. Tindakan (*action*)
3. Observasi (*observation*)
4. Refleksi (*reflection*).

Penelitian ini dilaksanakan SMP Negeri 1 Kota Ternate di provinsi Maluku Utara pada bulan Februari s.d Maret 2018. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A SMP Negeri 1 Kota Ternate, yang berjumlah 34 orang, terdiri dari laki laki 12 orang dan perempuan 22 orang. Jumlah tatap muka dalam penelitian tindakan ini disesuaikan dengan alokasi waktu dalam muatan kurikulum 2013. Pembelajaran selama tindakan menerapkan media Permainan Lompat Lingkar Berjenjang pada materi ajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. Variabel yang dikembangkan selama pelaksanaan penelitian tindakan adalah keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen psikomotorik dalam bentuk rubrik penilaian keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok, dengan indikator amatan yang meliputi awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Data kuantitatif psikomotorik dihitung dengan rumus berikut.

$$\text{Nilai Psikomotor} = \frac{\text{jumlah skor}}{16} \times 100$$

Data aktivitas siswa dan guru dijamin menggunakan lembar observasi aktivitas siswa dan guru pada saat pembelajaran berlangsung. Adapun kategori nilai di dalam aktivitas siswa dan guru sebagai berikut: (1) 90-100 = Sangat Baik, (2) 80-89 = Baik, (3) 70-79 = Cukup, (4) 60-69 = Kurang, dan (5) <60 = Sangat Kurang. Peserta didik dikatakan tuntas secara individual jika mendapat nilai minimal sama dengan KKM (75), dan secara klasikal dikatakan tuntas jika jumlah peserta didik yang tuntas mencapai 80%. Observer dalam penelitian tindakan ini adalah guru sejawat.

Ketuntasan belajar dihitung dengan rumus sebagai berikut.

$$PK = \frac{\sum T}{\sum n} \times 100\%$$

keterangan:

PK = Presentase ketuntasan

$\sum T$ = Jumlah peserta didik yang tuntas

$\sum n$ = Jumlah peserta didik satu kelas

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian siklus I yaitu dari 34 siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Kota Ternate nilai psikomotorik Lompat Jauh Gaya Jongkok dikategori sangat baik 0%, baik 2 siswa atau 6%, cukup 23 siswa atau 68% dan kategori kurang 9 siswa atau 26%. Pada siklus I mencapai rata-rata 69, dengan nilai tertinggi 81 dan nilai terendah 50 dengan siswa yang tuntas hanya 21 siswa atau 62%. Oleh karena Siklus I belum mencapai target yaitu mencapai ketuntasan klasikal di atas 80% maka akan diperbaiki pada siklus II. Lebih jelasnya tentang data hasil tindakan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Hasil Pembelajaran Siklus I

Aspek	Jumlah/Nilai/Persentase
Jumlah siswa	34
Nilai rata-rata	69
Tuntas klasikal	62%
Belum tuntas	38%
Nilai tertinggi	81
Nilai terendah	50

Berdasarkan hasil refleksi siklus I menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran belum matang, aktivitas guru maupun siswa masih cenderung kaku dalam pembelajaran permainan Lompat Lingkar Berjenjang, dan penyajian materi di awal pembelajaran dengan waktu yang terlalu singkat. Akibatnya, keterampilan siswa dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok juga belum berkembang dengan baik. Hal ini terlihat dimana masih terdapat 38% siswa dikategorikan belum tuntas belajar, yang nilainya kurang dari KKM 75. Atas dasar itu, penelitian tindakan ini perlu dilanjutkan pada siklus II, dengan memperbaiki berbagai kekurangan yang ada pada siklus I.

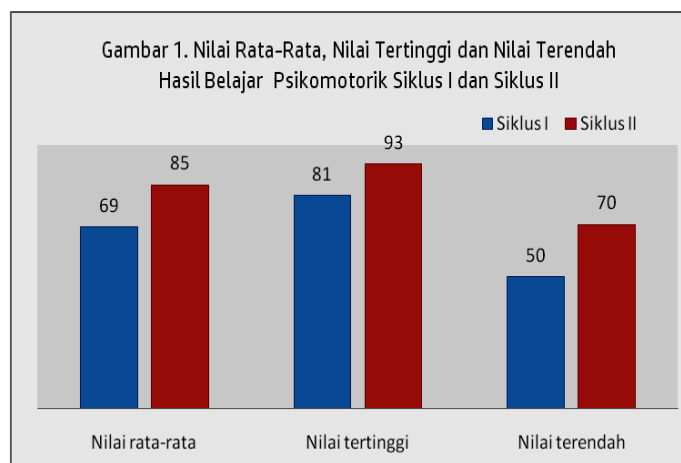
Hasil penelitian siklus II menunjukkan bahwa aspek psikomotorik kategori sangat baik ada 6 siswa atau 18%, 26 siswa atau 76% kategori baik, dan hanya 2 siswa atau 6% kategori cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 siswa yang mengikuti evaluasi diperoleh

nilai rata-rata 85, dengan nilai tertinggi 93 dan nilai terendah 70, dan ketuntasan klasikal telah mencapai 94%. Nilai ketuntasan kalsikal melebihi target di atas 80% sehingga penelitian berhenti pada siklus II. Untuk lebih jelasnya tentang hasil penelitian permainan lompat lingkaran berjenjang ini pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Hasil Pembelajaran Siklus II

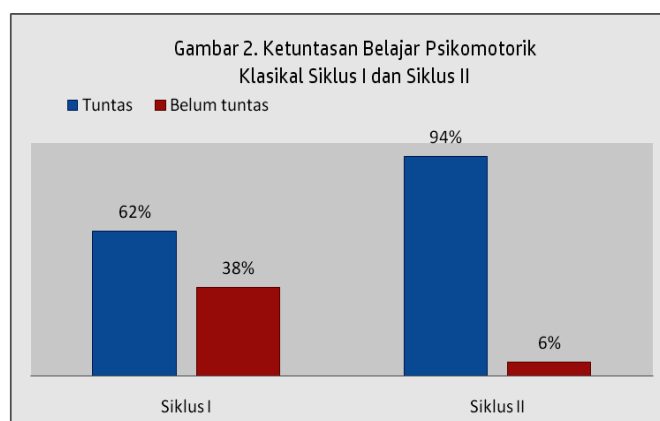
Aspek	Jumlah/Nilai/Persentase
Jumlah siswa	34
Nilai rata-rata	85
Tuntas klasikal	94%
Belum tuntas	6%
Nilai tertinggi	93
Nilai terendah	70

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar psikomotorik dari siklus I ke siklus II. Berdasarkan ukuran nilai rata-rata, nilai tertinggi, dan nilai terendah tampak bahwa telah terjadi peningkatan hasil belajar psikomotorik Lompat Jauh Gaya Jongkok yang cukup signifikan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I nilai rata-rata psikomotorik dari 69 pada siklus I menjadi 85 pada siklus II. Begitu pula dengan nilai tertinggi dan nilai terendah, masing-masing meningkat dari 81 dan 50 pada siklus I menjadi 93 dan 70 pada siklus II. Lebih jelasnya tentang nilai rata-rata, nilai tertinggi, dan nilai terendah hasil belajar psikomotorik tahap I dan II dapat dilihat pada gambar berikut.



Hasil penelitian menunjukkan pula bahwa ketuntasan belajar klasikal siswa meningkat dari siklus I ke siklus II. Persentase ketuntasan belajar siswa secara klasikal pada siklus adalah 62% meningkat menjadi 94% pada siklus II. Persentase siswa yang belum tuntas hasil belajarnya menurun drastis dari 38% pada siklus I menjadi 6% pada siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan persentase ketuntasan belajar keterampilan/psikomotorik Lompat Jauh Gaya Jongkok selama pembelajaran Lompat Jauh Jongkok dengan memanfaatkan media Permainan Lompat Lingkaran Berjenjang. Model belajar ini terbukti mampu meningkatkan hasil belajar psikomotorik pada siswa.

Lebih jelasnya tentang persentase ketuntasan belajar psikomotorik Lompat Jauh Jongkok dapat dilihat pada gambar berikut.



Media Lompat Lingkar Berjenjang termasuk media latihan kecil dalam pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pada media ini para siswa diarahkan untuk melompat dan melayang di udara tanpa rasa takut, dan menyenangkan karena dirancang dengan pendekatan permainan. Media latihan kecil ini dapat meningkatkan keterampilan Lompat Jauh karena melatih *eksplosif power* tungkai (kekuatan daya ledak) yang menjadi kunci dalam kemampuan Lompat Jauh. *Explosive power* atau daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan komponen kondisi fisik seseorang dalam kemampuannya mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Gunawan, Yuherdi, & Ardiah Juwita, 2014).

Menurut Sajoto (1995), latihan yang dapat meningkatkan *eksplosif power* tungkai (kekuatan daya ledak) antara lain: (1) melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*), (2) loncat-loncat arah vertikal (*hops*), (3) melompat (*jump*), (4) lompat berjingkat (*leaps*), dan (5) langkah dekat (*skips*). Pada media kecil Permainan Lompat Lingkar Berjenjang siswa melakukan lompatan berjingkat meningkat/ berjenjang, makin banyak lingkaran makin jauh jarak antara lingkaran, dimulai dengan jarak 50 cm lalu meningkat 80 cm dan begitu seterusnya dengan kelipatan kenaikan 30 cm. Metode belajar ini sangat cocok karena melatih *bounds*, *hops*, *jump*, *leaps*, dan *skips*, sehingga dengan sendirinya meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa selama tindakan pembelajaran berlangsung.

Daya tarik permainan Lompat Lingkaran Berjenjang adalah siswa merasa tertantang untuk untuk mencapai lingkaran demi lingkaran, dan puncaknya pada saat siswa mampu mencapai lingkaran terluar, dan pada akhirnya siswa merasa senang karena mampu menaklukkan tantangan yang diberikan oleh guru. Motivasi siswa meningkat seiring dengan ketertarikan siswa terhadap permainan tersebut berlangsung, pada saat yang bersamaan kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok juga berkembang dengan pesat.

Bagi anak-anak bermain merupakan aktivitas yang selalu menyenangkan. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Perkembangan secara fisik dapat dilihat saat bermain, perkembangan intelektual bisa dilihat dari kemampuannya menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya, dan perkembangan emosi dapat dilihat ketika anak merasa senang, tidak senang, marah, menang atau kalah. Perkembangan sosial bisa dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, menolong dan memperhatikan kepentingan temannya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan media Permainan Lompat Lingkar Berjenjang dapat meningkatkan keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Kota Ternate.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Aip Syarifudin. 2007. *Azaz dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Basuki Wibawa. 2004. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdiknas.
- B. Suryosubroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Dadan Heryana. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5*. Bekasi: Kemendiknas.
- Djumidar. 2007. *Dasar – Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Gunawan, R., Yuherdi, & Ardiah Juwita. 2014. Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cerenti Kecamatan Cerenti Kecamatan Cerenti Kabupaten Kuantan Singingi. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 1–10.
- Samsudin. 2008. *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Universitas Tebuka.
- Sumadi Suryabrata. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grapindo Persada.
- Suprayekti. 2004. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta : Depdiknas .
- Winkel, W.S. 1996. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : PT Grasindo.
- Zaenal Aqib. 2010. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*. Surabaya: Insan Cendikia.