

JURNAL ILMIAH
Bina EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

*Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Tolak Peluru melalui
Modifikasi Alat di SMP Negeri 22 Palembang*

Dewi Septaliza

*The Relationships Between Learning Attitudes and English
Achievement of English Department Students in Palembang*

Fitria Aprilia

*Penerapan Model Perolehan Konsep dalam Pembelajaran
Menulis Puisi Siswa Kelas VIII*

Harsumi & Margareta Andriani

*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli
Menggunakan Media Tembok pada Siswa Kelas VIII Sekolah
Menengah Pertama*

Noviria Sukmawati

*Analisis Tingkat Kesantunan Berbahasa Mahasiswa Program
Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia melalui
Kegiatan Perkuliahan Analisis Wacana*

Hastari Mayrita

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Darma**

**Bina
EDUKASI**

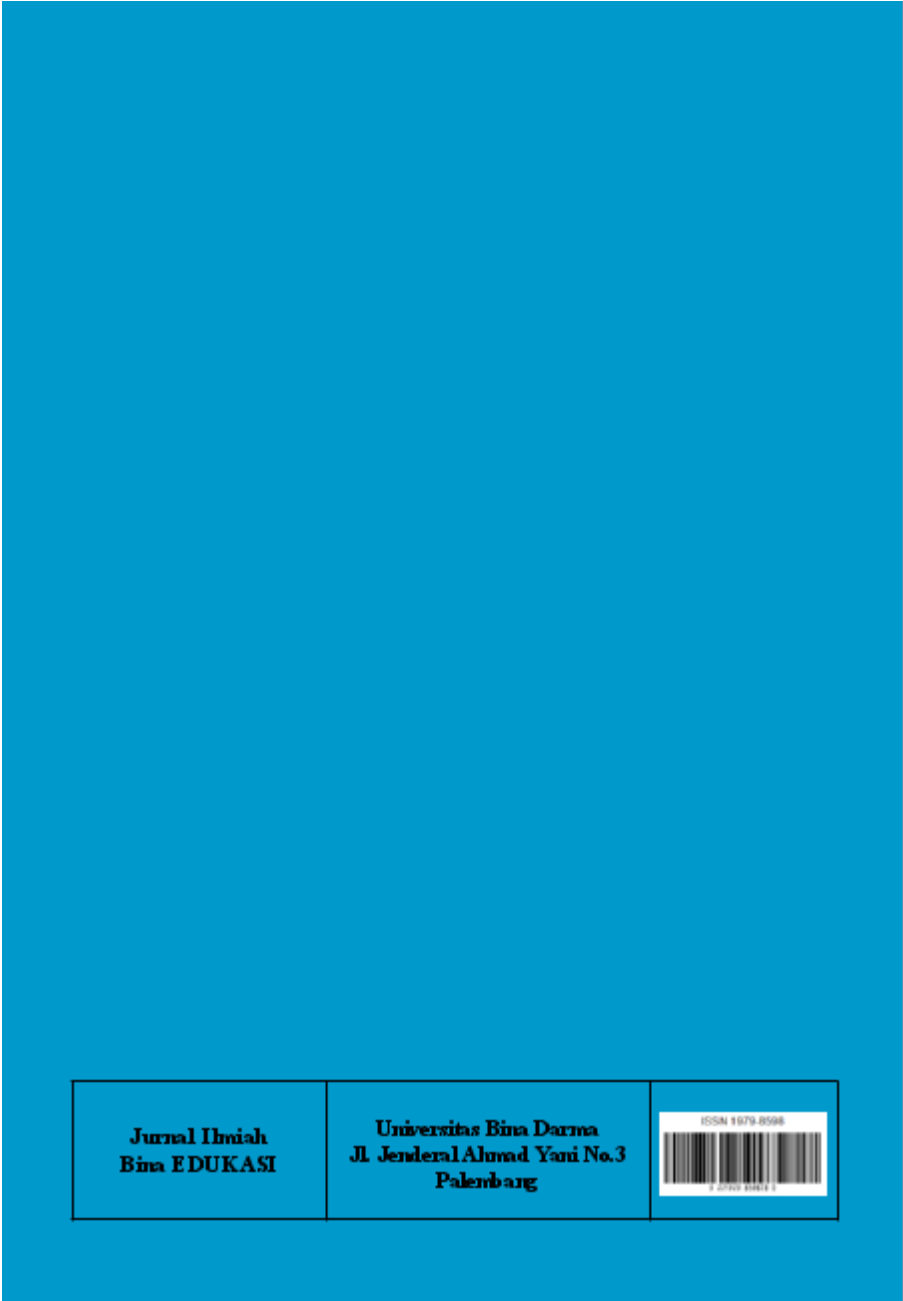
Vol.6

No.1

Hal. 01-52

Juni 2013

ISSN:1979-8598



**Jurnal Ilmiah
Bina EDUKASI**

**Universitas Bina Darma
Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3
Palembang**



UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT TALI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 22 PALEMBANG

Noviria Sukmawati
Dosen Universitas Bina Darma
Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3 Palembang
Surel: Noviria.Sukmawati@binadarma.ac.id

Abstract: *The results showed that the results of the long jump second cycle increased, if compared with the results of the long jump this I. cycle based on the cycle of the long jump there were 8 students from 39 students a good, or 17.5%, 11 students who are or 37, 5%, and 20 less, or 47.5%. The completeness of students in doing the long jump technique 23 students completed or 65%, and 16 students who did not complete or 35%, while the long jump results in the second cycle which there are 11 students from 39 students good or 27.5%, 23 students medium or 60%, and 5 students who lack or 12.5%. 87.5% of students succeed, and that did not work at 12.5%. Based on the description of the third test long jump technique has been increased.*

Keywords: *jump technique, jump rope, student*

Abstrak: *Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil lompat jauh siklus II mengalami peningkatan, Jika dibandingkan dengan hasil lompat jauh siklus I. hal ini berdasarkan hasil lompat jauh siklus yaitu terdapat 8 siswa dari 39 siswa yang baik atau 17,5%, 11 siswa yang sedang atau 37,5%, dan 20 yang kurang atau 47,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh 23 siswa tuntas atau 65%, dan 16 orang siswa yang tidak tuntas atau 35%, sedangkan hasil lompat jauh pada siklus II yaitu terdapat 11 siswa dari 39 siswa yang baik atau 27,5%, 23 siswa yang sedang atau 60%, dan 5 siswa yang kurang atau 12,5%. 87,5% siswa berhasil, dan yang tidak berhasil sebesar 12,5%. Berdasarkan uraian ketiga tes teknik lompat jauh telah terjadi peningkatan.*

Kata Kunci: *lompat jauh, lompat tali, siswa*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bentuk perwujudan kebudayaan manusia yang dinamis dan sarat perkembangan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Penjasorkes (Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan) merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan pendidikan nasional, bahwa pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan

pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Dalam lembaga pendidikan formal, pendidikan jasmani yang diberikan salah satunya adalah pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam mata pelajaran Penjasorkes

Selain mengajarkan gerak dasar dan pembentukan kemampuan dan keterampilan gerak bagi peserta didik, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga memberikan bekal pengetahuan secara teoritis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan

olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku.

Silabus mata pelajaran Penjasorkes untuk SMA/MA, disebutkan bahwa standar kompetensinya adalah mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. kompetensi dasarnya dengan mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri. materi pembelajaran: lompat jauh gaya menggantung dengan indikator melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 17).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya.

Seperti yang dikemukakan oleh Syarifuddin (1992: 90) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Gerak dasar juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang

olahraga, atau dengan kata lain gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, gerak dasar lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Syarifuddin (1992: 91) bahwa, “Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidaktepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*chekmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan balok tumpu”. Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jerver (2009: 34) bahwa “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*”. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan

tersebut antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter.

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuatkuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Tolakan dilakukan dengan menolakan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jerver (2009: 26) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horizontal.

Melayang di udara salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat –kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jarver, (2009: 28) menyatakan, “Pada fase melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien”.

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat melemaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Munasifah (2008) teknik pendaratan yang benar yaitu pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan pendaratan sebagai berikut: 1) Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas; 2) badan dibungkukkan ke depan; 3) kedua tangan diayun ke depan; 4) kedua tungkai bagian bawah diluruskan ke depan; 5) mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk); 6) berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan ke depan.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pembelajaran memberikan pelajaran lompat jauh pada siswa sekolah dasar hendaknya disesuaikan dengan karakteristik siswa. Pada usia sekolah dasar pada umumnya cenderung lebih suka bentuk pembelajaran yang sifatnya menyenangkan atau menggembirakan. Nuansa gembira atau menyenangkan adalah faktor penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar. Untuk itu, dalam membelajarkan

lompat jauh gaya jongkok hendaknya berupa gerakan-gerakan yang menyenangkan atau dengan modifikasi alat bantu yang mengarah pada karakteristik gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Djumidar, (2001: 19) mengatakan bahwa dalam terdapat bermacam-macam modifikasi alat bantu yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diantaranya : Pembelajaran lompat jauh menggunakan tali, merupakan bentuk belajar yang pelaksanaannya dilakukan dengan melompati tali menggunakan dua kaki dengan jarak antar tali bertahap, dimulai dari jarak 0,5m, 1m, 1,5m. Hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktikkan dimulai dari yang mudah ke yang lebih sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Pembelajaran menggunakan alat bantu berupa tali mempunyai kelebihan berupa dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan gerakannya dapat dilakukan dengan cepat.

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 6 siswa dari 39 siswa yang baik atau 15%, 13 siswa yang sedang atau sebesar 32,5%, dan 20 siswa yang kurang atau sebesar 52,5%. Selain itu juga, berdasarkan pengamatan dan informasi dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperoleh bahwa: 1) awalan, pada saat melakukan awalan belum bisa menentukan kaki terakhir menjadi kaki pertama untuk memulai lari awalan; 2) pada saat melakukan tumpuan badan siswa belum condong ke belakang dan dengan tumit yang belum maksimal untuk terlebih dahulu

menyentuh papan tumpuan; 3) sikap saat di udara siswa belum dapat menentukan gaya yang digunakan, dan 4) pada saat melakukan pendaratan ke dua ujung kaki belum begitu rapat dan sejajar dan belum begitu maksimal pada saat melipat lutut dan jatuh badan ke depan atau ke samping.

Setelah melakukan pengamatan, hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang monoton atau pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, serta tidak adanya unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran.

Tadkiroatun (2008: 2), mengatakan bahwa bermain merupakan makna dari belajar yang sebenarnya pada anak, sesuai dengan karakteristik anak yang bersifat aktif dalam melakukan berbagai eksplorasi terhadap lingkungannya, maka aktivitas bermain merupakan bagian dari proses pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba melakukan proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain diharapkan menjadi pemecahan masalah dan daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran pun akan mudah tercapai.

Dengan demikian melalui pendekatan permainan ini diharapkan akan diperoleh jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat untuk mengajarkan lompat jauh kepada siswa-siswa SMP Negeri 22 Palembang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari beberapa siklus dan setiap siklus terdiri dari beberapa tahap.

2.2 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII.4 yang berjumlah 40 orang siswa, yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 16 orang dan siswa perempuan sebanyak 23 orang. Alasan dipilihnya kelas VIII.4 karena nilai rata-rata kelas di bawah KKM (kriteria ketuntasan minimal).

2.3 Rencana Tindakan Penelitian

2.3.1 Siklus I

1) Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

- a) Persiapan: Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); Menyiapkan lembar observasi untuk mencatat semua kejadian saat pembelajaran berlangsung; Menyiapkan semua sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- b) Indikator kinerja: sebagai tolok ukur keberhasilan yaitu siswa dapat melakukan gerakan teknik lompat tali dari awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan baik serta hasil yang dicapai.

2) Tahap Tindakan

Untuk memudahkan pelaksanaan tindakan penelitian, maka peneliti menyusun skenario pembelajaran sebagai berikut.

- a) membagi siswa menjadi 4 kelompok dengan anggota 39 siswa dan masing-masing kelompok 9-10 orang siswa dengan barisan 4 berbanjar di belakang garis lintasan lompat tali;
- b) menugaskan siswa untuk mengambil ancang-ancang;
- c) menugaskan siswa untuk melompat dengan awalan dan mendarat dengan gaya jongkok.

3) Tahap Pengamatan/Observasi

Pada tahap pengamatan ini, siswa diberikan tugas:

- a) mengamati dan mencatat siswa yang melaksanakan gerakan dengan serius, antusias, dan bersemangat;
- b) mengamati dan mencatat siswa yang menguasai teknik dan belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok;
- c) mengamati dan mencatat siswa yang menguasai teknik dan belum menguasai teknik bermain melompati tali jumlah lompatan atau waktu

4) Tahap Refleksi

Refleksi adalah kegiatan yang dilakukan setelah melakukan observasi, pemberian tes dan penghitungan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat tali dari tahap awal hingga tahap akhir.

2.3.2 Siklus II

1) Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

- a) Persiapan: Menyiapkan rencana pelaksanaan Pembelajaran; Menyiapkan lembar observasi untuk mencatat semua kejadian saat pembelajaran berlangsung; Menyiapkan semua sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran
- b) Indikator kinerja: Sebagai tolok ukur keberhasilan yaitu siswa dapat melakukan gerakan teknik lompat tali dari awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan baik serta hasil yang dicapai.

2) Tahap Tindakan

Untuk memudahkan pelaksanaan tindakan penelitian, maka peneliti menyusun skenario pembelajaran sebagai berikut.

- a) membagi siswa menjadi 4 kelompok dengan anggota 39 siswa dan masing-masing kelompok 9-10 orang siswa dengan barisan 4 berbanjar di belakang garis lintasan lompat tali;
- b) menugaskan siswa untuk mengambil ancang-ancang;
- c) menugaskan siswa untuk melompat dengan awalan dan mendarat dengan gaya jongkok.

3) Tahap Pengamatan/Observasi

Dalam tahap pengamatan ini, siswa diberikan tugas:

- a) mengamati dan mencatat siswa yang melaksanakan gerakan dengan serius, antusias, dan bersemangat;

- b) mengamati dan mencatat siswa yang menguasai teknik dan belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok;
- c) mengamati dan mencatat siswa yang menguasai teknik dan belum menguasai teknik bermain melompati tali jumlah lompatan atau waktu.

4) Tahap Refleksi

Refleksi adalah kegiatan yang dilakukan setelah melakukan observasi, pengesanan dan penghitungan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat tali dari tahap awal hingga tahap akhir.

2.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

2.4.1 Teknik Pengumpulan Data

1) Observasi

Observasi dilakukan bertepatan dengan pelaksanaan yaitu untuk mengamati setiap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga diperoleh data yang tepat dan berkualitas sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing.

2) Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

2.5 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar.

Apabila hasil penelitian pada siklus I mencapai ketuntasan 70%, dan penelitian siklus II mencapai ketuntasan 75% atau lebih maka dapat disimpulkan bahwa melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil siswa pada lompat jauh di SMP Negeri 22 Palembang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

2.1 Data Awal

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 6 siswa dari 39 siswa yang baik atau 15%, 13 siswa yang sedang atau sebesar 32,5%, dan 20 siswa yang kurang atau sebesar 52,5%.

3.1.1 Siklus Pertama

1) Perencanaan

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini meliputi:

- a) materi pokok : Lompat jauh gaya jongkok;
- b) standard kompetensi: Mempraktikkan beberapa teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai yang terkandung di dalamnya;
- c) instrumen penilaian yaitu tes psikomotorik lembar tes psikomotor dan tes sikap dan lembar observasi.

2) Tindakan (Pelaksanaan)

Pelaksanaan dilakukan jika jumlah tali mencukupi, setiap anak memegang seutas tali. Kalau tidak mencukupi, jadikan dua atau tiga kelompok tergantung jumlah tali yang tersedia atau jumlah murid, lalu menjelaskan dengan murid lompat tali dengan cara yang sederhana lebih dahulu, dalam permainan ini pemain harus bisa melompat dan melewati setiap tahapan dan rintangan. Menyiapkan tali panjang yaitu 2-3 meter, kemudian tali dipegang oleh dua anak pada setiap ujungnya dan yang lainnya melompat.

3) Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siklus pertama dalam proses pembelajaran teknik lompat jauh melalui permainan lompat tali. Alat yang dipakai adalah karet gelang lalu dikepang sepanjang 2-3 cm.

Setelah dilakukan tes akhir siklus pertama maka diperoleh data terdapat 7 orang siswa dari 39 siswa yang baik atau sebesar 17,5%, 19 orang siswa yang sedang atau sebesar 47,5%, dan 14 orang siswa yang kurang atau sebesar 37,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru 26 siswa tuntas atau 65%, dan 15 orang siswa yang tidak tuntas atau 35%. Rata-rata yang didapat pada tes siklus I yaitu 6,5 atau 5 yang berarti pada kategori sedang.

4) Refleksi

Tidak tercapainya sasaran belajar $\geq 85\%$ pada siklus pertama ini disebabkan oleh kesalahan yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran yang belum begitu memahami gerakan teknik lompat jauh yang benar.

3.1.2 Siklus Kedua

1) Perencanaan

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini meliputi:

- a) materi pokok : permainan lompat tali;
- b) standar kompetensi: mempraktikkan berbagai teknik permainan dan olahraga serta nilai yang terkandung di dalamnya;
- c) kompetensi dasar: mempraktikkan teknik dasar serta nilai toleansi, percaya diri dan orang lain bersedia berbagi tempat dan peralatan.

2) Tindakan (Pelaksanaan)

Proses pelaksanaan dilakukan di lapangan SMP Negeri 22 Palembang. Dengan materi Pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat tali. Pada permainan ini, pemain harus bisa melompat dan melewati setiap tahapan dan rintangan. Lalu menyiapkan tali panjang dengan ukuran 2-3 meter, tali dipegang oleh dua anak pada setiap ujungnya, sedangkan yang lainnya melompat.

3) Observasi

Pelaksanaan siklus kedua ini dilakukan karena siklus pertama tindakan diberikan belum berhasil atau belum mencapai 85%, sehingga dilakukan siklus kedua ini. Pada siklus kedua dalam proses pembelajaran teknik lompat jauh melalui permainan lompat tali. Sebelum melakukan pembelajaran peneliti menjelaskan kepada siswa tujuan yang hendak dicapai dan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan siswa dalam proses belajar.

Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh 35 orang siswa

tuntas atau sebesar 87,5% dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau sebesar 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, ketuntasan belajar mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

4) Refleksi

Pada siklus kedua ini kekurangan yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran sudah berkurang. Dari catatan guru dan rekan sebagian besar keaktifan dan kemampuan pada pembelajaran teknik lompat jauh sudah meningkat, ini terlihat dari hasil data yang diperoleh setelah melakukan tes lompatan. Dengan tercapainya hasil belajar pada siklus kedua maka untuk siklus berikutnya ditiadakan karena standar nilai yang ingin dicapai $\geq 85\%$ sudah dapat dicapai.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Siklus 1

Pada siklus pertama dalam proses pembelajaran teknik lompat jauh dengan permainan lompat tali. Sebelum melakukan pembelajaran, peneliti menjelaskan kepada siswa tujuan yang hendak dicapai dan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan siswa dalam proses belajar. Kemudian melakukan pemanasan, dan melakukan kegiatan teknik lompat jauh melalui permainan lompat tali. Sebelum diadakan tindakan, berdasarkan kriteria tes teknik lompat jauh diperoleh data bahwa siswa yang memperoleh kriteria baik berjumlah 6 orang atau sebesar 15%, sedang berjumlah 13 orang atau sebesar 32,5%, kriteria kurang

berjumlah 21 orang atau sebesar 52,5%. Ketuntasan yaitu sebanyak 19 orang siswa atau sebesar 47,5%, tidak tuntas sebanyak 21 orang siswa atau sebesar 52,5%.

Setelah dilakukan tes akhir siklus I terdapat 7 siswa dari 39 siswa yang baik atau 17,5%, 19 siswa yang sedang atau 47,5%, dan 15 yang kurang atau 37,5%. Ketuntasan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh 26 siswa tuntas atau 65%, dan 15 orang siswa yang tidak tuntas atau 35%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, tindakan pada siklus pertama belum berhasil disebabkan oleh siswa yang belum memahami teknik lompat jauh dengan benar.

Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh 35 siswa tuntas atau 87,5%, dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

3.2.2 Siklus II

Pelaksanaan siklus kedua ini dilakukan karena siklus pertama tindakan diberikan belum berhasil atau belum mencapai 85%, sehingga dilakukan siklus kedua ini. Sebelum melakukan pembelajaran peneliti menjelaskan kepada siswa tujuan yang hendak dicapai dan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan siswa dalam proses belajar. Kemudian melakukan pemanasan, membagi siswa dalam kelompok, dan melakukan kegiatan tolak peluru dengan alat modifikasi. Setelah dilakukan tes akhir siklus II terdapat 11 orang siswa dari 39 orang siswa yang berkategori baik atau sebesar 27,5%, 24 orang

siswa yang berkategori sedang atau sebesar 60%, dan 5 orang siswa yang kurang atau sebesar 12,5%.

Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh 35 siswa tuntas atau sebesar 87,5%, dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau sebesar 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikut.

Pada siklus kedua ini kekurangan yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran sudah berkurang. Dari catatan guru dan rekan sebagian besar keaktifan dan kemampuan pada pembelajaran teknik lompat jauh sudah meningkat, ini terlihat dari hasil data yang diperoleh setelah melakukan tes lompatan. Dengan tercapainya hasil belajar pada siklus kedua maka untuk siklus berikutnya ditiadakan karena standar nilai yang ingin dicapai $\geq 85\%$ sudah dapat dicapai.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat tali di SMP Negeri 22 Palembang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Skor rata-rata nilai teknik lompat jauh pada tes awal diperoleh siswa yang memperoleh kriteria baik berjumlah 6 orang atau sebesar 15%, sedang sebesar 32,5% atau berjumlah 13 orang siswa, kriteria kurang berjumlah 21 orang siswa atau sebesar 52,5%, sementara

ketuntasan yaitu 19 orang siswa atau sebesar 47,5%, tidak tuntas sebanyak 21 orang siswa atau sebesar 52,2%. Rata-rata pada tes awal yaitu sebesar 55% yang berarti pada kategori kurang.

- 2) Skor rata-rata nilai teknik lompat jauh pada tes siklus I, Setelah dilakukan tes akhir terdapat 7 orang siswa dari 39 siswa yang baik atau sebesar 17,5%, 19 orang siswa yang berkategori sedang atau sebesar 47%, dan 14 berkategori kurang atau sebesar 37,5%. Sedangkan, ketuntasan siswa dalam melakukan tolak peluru sebanyak 26 siswa tuntas atau sebesar 65%, dan 15 orang siswa yang tidak tuntas atau sebesar 35%. Rata-rata yang diperoleh pada tes siklus 1 yaitu 65% yang berarti pada kategori sedang.
- 3) Skor rata-rata nilai teknik lompat jauh pada siklus II mengalami peningkatan keaktifan dan kemampuan gerak dalam melakukan tolak peluru. Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh yaitu sebanyak 35 orang siswa berkategori tuntas atau sebesar 87,5%, dan 5 orang siswa yang tidak tuntas atau sebesar 12,5%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, ketuntasan belajar mencapai 87,5%.

Nilai tingkat ketuntasan teknik lompat jauh yang mencapai KKM sebanyak 35 orang siswa atau sebesar 87,5%, dan yang belum mencapai KKM sebanyak 4 orang siswa atau sebesar 12,5%. Berdasarkan uraian ketiga tes teknik lompat jauh telah terjadi peningkatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik lompat jauh dapat ditingkatkan melalui metode

permainan lompat tali di SMP Negeri 22 Palembang.

DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah*. Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Djumidar. 2001. *Atletik*. Aneka Ilmu. Semarang.
- Jerver, J. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pioner Jaya. Bandung.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu. Semarang.
- Tadkiroatun, Musfiroh. 2008. *Cerdas melalui Bermain (Cara Mengasah Multiple Intelligence pada Anak Sejak Usia Dini)*. PT Grasindo. Jakarta.
- Syarifuddin, A. 1992. *Atletik*. Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.