

# JURNAL ILMIAH

# Bina EDUKASI

**Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran**

*Proyek RAVi Melalui Tempe: Strategi Pemanfaatan Teknologi Bagi Siswa di Sekolah Minim Prasarana*

*Alamsari*

*Pendidikan: Sebuah Ide Sosiologis Yang Dikemukakan dalam Novel Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata*

*Enny Hidajati dan Rachel Oberto*

*Analisis Butir Soal UAS Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IX SMPN 7 Palembang Tahun 2016/2017*

*Andina Muchti dan Hastari Mayrita*

*Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana di Sekolah Dasar Negeri 223 Palembang*

*Arif Hidayat dan Samson*

*Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Bina Darma*

*Riyan Pratama, Bayu Hardiono, dan Martinus*

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

**Jurnal Ilmiah  
Bina EDUKASI**

**Universitas Bina Darma  
Jl. Jenderal Ahmad Yani No.12  
Palembang**

ISSN 1979-8598



9 771979 859878 0

# Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI

---

Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI diterbitkan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) bekerjasama dengan Jurnal Ilmiah Terpadu Universitas Bina Darma (JIT-UBD) dan Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Bina Darma Press (PPP-UBD Press) Palembang. Publikasi dilakukan secara berkala setiap tahun 2 (dua) kali (Juni dan Desember). Terbit pertama kali Juni 2008. ISSN: 1979-8598.

---

**Koordinator Jurnal Ilmiah Terpadu**  
Nyimas Sopiah, S.Kom., M.M., M.Kom.

**Ketua Penyunting**  
Hastari Mayrita, M.Pd.

**Mitra Bestari**  
Prof. Nang Sari Achmad, Ph.D. (Universitas PGRI Palembang)  
Prof. Dr. Indawan Syahri, M.Pd. (Universitas Muhammadiyah Palembang)  
Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd. (Universitas Sriwijaya)  
Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. (Universitas Bina Darma)

**Penyunting Pelaksana**  
Margareta Andriani, M.Pd.  
Ayu Puspita Indah Sari, M.Pd.  
Enny Hidajati, S.S., M.M.

---

**Alamat Redaksi:** Jalan Ahmad Yani No.3, Kampus Utama Lantai II Universitas Bina Darma (UBD) Palembang, Telp.0711-515582, Fax.0711-515582, Email: [jurnal@binadarma.ac.id](mailto:jurnal@binadarma.ac.id), [nyimas.sopiah@binadarma.ac.id](mailto:nyimas.sopiah@binadarma.ac.id)

---

**Dicetak di Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Bina Darma Press (PPP-UBD Press).  
Isi Diluar Tanggung Jawab Percetakan.**

---



Jurnal Ilmiah  
*Bina* EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

DAFTAR ISI

***Proyek RAVi Melalui Tempe: Strategi Pemanfaatan Teknologi Bagi Siswa di Sekolah Minim Prasarana***

*Alamsari*

55 - 64

***Pendidikan: Sebuah Ide Sosiologis Yang Dikemukakan dalam Novel Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata***

*Enny Hidajati dan Rachel Oberto*

65- 78

***Analisis Butir Soal UAS Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IX SMPN 7 Palembang Tahun 2016/2017***

*Andina Muchti dan Hastari Mayrita*

79 – 94

***Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana di Sekolah Dasar Negeri 223 Palembang***

*Arif Hidayat dan Samson*

95 – 104

***Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air terhadap***

***Kelincahan Pemain Bola Basket Bina Darma***

*Riyan Pratama, Bayu Hardiono, dan Martinus*

105 – 116

## KATA PENGANTAR

Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI diterbitkan atas kerjasama antara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) dengan Jurnal Ilmiah Terpadu (JIT-UBD) dan Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Bina Darma Press (PPP-UBD Press). Edisi Desember 2017 ini, merupakan Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI yang dipublikasikan dalam rangka ikut menyebarluaskan hasil penelitian dan kajian teori di bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan maupun Pengajaran.

Pada edisi kali ini, Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI mempublikasikan hasil penelitian dari: 1) Alamsari (Proyek RAVi Melalui Tempe: Strategi Pemanfaatan Teknologi Bagi Siswa di Sekolah Minim Prasarana), 2) Enny Hidajati dan Rachel Oberto (Pendidikan: Sebuah Ide Sosiologis Yang Dikemukakan dalam Novel Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata), 3) Andina Muchti dan Hastari Mayrita (Analisis Butir Soal UAS Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IX SMPN 7 Palembang Tahun 2016/2017), 4) Arif Hidayat dan Samson (Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana di Sekolah Dasar Negeri 223 Palembang), dan 5) Riyan Pratama, Bayu Hardiono, dan Martinus (Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Bina Darma).

Penyempurnaan akan terus dilakukan guna meraih status TERAKREDITASI di masa mendatang, diharapkan dapat terealisasi dalam satu atau dua tahun ini. Semoga Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI dapat terus bertahan, meningkatkan mutunya, serta menyebarkan hasil penelitian kajian teori di bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Wassalam

Redaksi

# PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI SARANA DAN PRASARANA SDN 223 PALEMBANG

Arif Hidayat<sup>1</sup>, Samson<sup>2</sup>  
Universitas Bina Darma

Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3 Palembang  
Sur-el: arif.hidayat@binadarma.ac.id<sup>1</sup>

---

**Abstract:** The purpose of this research is to know the technique of long jump style squatting through modification of facilities and infrastructure. This research manifests classroom action research. The subjects of this research are the students of grade V of SDN 223 Palembang which is 25 students. Data collection techniques are tests and observations. The technique of data analysis is done descriptively and calculate the average percentage of long jump technique of squatting style. The results showed that the average score of the students on the initial test was 66.25, the first cycle was 71.75, and the second cycle was 82.00. The average increase in the long jump style of squat from the initial test to cycle 1 is 5.5; from cycle 1 to cycle 2 averaging 10.25. The total increase reached 15.75. The results of this study can be concluded that there is an increase in learning results of the long jump technique of squatting style through the modification of facilities and infrastructure in grade V students of SD Number 223 Palembang.

**Keywords:** Learning Modification, Long Jump Style Squatting

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan mengetahui teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi sarana dan prasarana. Penelitian ini berjenis penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 223 Palembang yang jumlahnya 25 orang. Teknik pengumpulan data adalah tes dan observasi. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan menghitung persentase rata-rata teknik lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata siswa pada tes awal 66,25, siklus pertama 71,75, dan siklus kedua 82,00. Rata-rata kenaikan hasil lompat jauh gaya jongkok dari tes awal ke siklus 1 adalah 5,5; dari siklus 1 ke siklus 2 rata-rata 10,25. Total peningkatan mencapai 15,75. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada peningkatan hasil belajar teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi sarana dan prasarana pada siswa kelas V SD Negeri 223 Palembang.

**Kata Kunci:** Modifikasi Pembelajaran, Lompat Jauh Gaya Jongkok

---

## 1. PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) dikenal dengan berbagai materi, antara lain: atletik, permainan bola besar, permainan bola kecil, senam, dan kebugaran. Lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran Penjasorkes juga sebagai bagian dari cabang atletik diberikan kepada siswa Sekolah Dasar (SD). Pembelajaran lompat jauh yang diberikan siswa SD bukanlah lompat seperti orang dewasa. Bagi siswa,

pembelajaran lompat jauh merupakan tahap pengenalan awal agar siswa tahu teknik lompat. Pelajaran lompat jauh berbentuk aneka ragam tugas-tugas gerak yang dilakukan dengan melompat-lompat. Tujuannya adalah memperkaya perbendaharaan gerak anak.

Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (Syarifuddin, 2006: 90). Unsur utama dari olahraga lompat jauh adalah terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di

udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa jarak. Keempat gerakan tersebut harus dilakukan dalam rangkaian yang tidak terputus-putus (Syarifuddin, 2006:97).

Pencapaian tujuan pembelajaran lompat jauh yang diharapkan adalah siswa dapat melakukan lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok berdasarkan teknik yang diajarkan yaitu mulai gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Sebagai subjek pembelajaran, siswa diharapkan aktif melakukan kegiatan, terampil, dan melakukan gerakan dalam lompat jauh. Dengan demikian, aktivitas kognitif, afektif, dan psikomotor dalam lompat jauh akan dilakukan siswa secara optimal.

Sebagai solusi untuk mengatasi kendala dan hambatan dalam pembelajaran lompat jauh, peneliti melakukan modifikasi sarana dan prasarana. Modifikasi sarana dan prasarana yang dimaksud yaitu menggunakan bak lompatan yang bahannya dari busa/matras, sedangkan sebagai tempat tumpuan peneliti gunakan lakban/plester warna hitam, yang diletakkan sebelum matras. Siswa berpijak pada lakban dan akhirnya mendarat pada matras. Hasil observasi lapangan, peneliti menemukan bahwa nilai KKM siswa pada materi Atletik nomor lompat jauh belum memenuhi standar nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Adapun KKM yang ditentukan sekolah adalah 75.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian di SD

Negeri 223 Palembang dengan judul upaya meningkatkan Pembelajaran Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 223 Palembang,”

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu 1) Bagaimana teknik lompat jauh gaya jongkok?, 2) Bagaimana pembelajaran modifikasi sarana dan prasarana?, dan 3) Bagaimana peningkatan teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi sarana dan prasarana?

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi: 1) Siswa, diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan teknik lompat jauh gaya jongkok; 2) Guru Mata Pelajaran Penjasorkes, diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan atau alternatif dalam pembelajaran atletik, khususnya lompat jauh gaya jongkok; 3) Sekolah, diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam perencanaan peningkatan prestasi mata pelajaran Penjasorkes, khususnya atletik.

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

### **2.1 Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 223 Palembang yang berjumlah 25 orang. Peneliti memilih kelas V SDN 223 Palembang sebagai subjek penelitian dengan alasan peneliti sebagai guru kelas V SDN 223 Palembang. Jumlah subjek penelitian sebanyak 25 siswa,

yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 11 siswi perempuan.

## 2.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan selama 3 bulan. Penelitian dimulai dari tanggal 21 April 2016 sampai Juni 2016 dengan pembelajaran upaya meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi sarana dan prasarana dengan subjek penelitian peserta didik Kelas V SD Negeri 223 Palembang dengan jumlah siswa 25 orang.

SD Negeri 223 Palembang, terletak di Jl. Ki Kemas Rindo Kelurahan Ogan Baru, Kecamatan Kertapati Palembang, Sumatera Selatan. Dipilihnya sekolah sebagai bentuk tanggung jawab peneliti untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah tersebut.

## 2.3 Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam 2 (dua) siklus. Satu siklus berlangsung selama 2 kali pertemuan. Rancangan penelitian mengikuti prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang dimulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

### 1) Siklus I

Siklus I terdiri dari beberapa tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tahap perencanaan mempunyai beberapa kegiatan yaitu: 1) meminta izin kepada kepala sekolah untuk melaksanakan penelitian, 2) membuat skenario pembelajaran atau rencana pembelajaran sesuai dengan strategi yang akan dilaksanakan, 3) membuat lembar observasi

dalam pelaksanaan pembelajaran untuk siswa, 4) menyiapkan instrumen penilaian lompat jauh, dan 5) mempersiapkan media pembelajaran, yang berupa modifikasi sarana dan prasarana berupa matras dan lakban/plester hitam.

Tahap pelaksanaan tindakan yang dilakukan adalah merujuk pada skenario pembelajaran yang telah dirancang yaitu melalui pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi sarana dan prasarana.

Tahap observasi dilakukan terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan pada tahap perencanaan. Observasi terhadap pembelajaran oleh guru dilaksanakan dengan bantuan rekan guru lainnya.

Tahap refleksi dilakukan berdasarkan hasil penilaian proses dan hasil pembelajaran. Refleksi dilakukan untuk mengkaji apakah pelaksanaan tindakan sudah dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh. Refleksi hasil analisis data pada tahap ini digunakan sebagai acuan perencanaan tindakan pada siklus berikutnya. Apabila hasil yang telah dicapai siswa sesuai dengan yang diharapkan (berdasarkan standar ketuntasan belajar minimal), maka siklus berikutnya tidak dilanjutkan.

### 2) Siklus II

Sebagaimana dikemukakan di atas pelaksanaan siklus disesuaikan dengan hasil refleksi yang telah didapatkan dari siklus I. Rencana tindakan akan mengalami perubahan dan perbaikan. Siklus II terdiri dari beberapa

tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Tahap perencanaan dilakukan beberapa kegiatan yaitu: 1) merencanakan kembali skenario pembelajaran atau rencana pembelajaran sesuai dengan strategi yaitu demonstrasi terpimpin, 2) membuat lembar observasi dalam pelaksanaan pembelajaran untuk siswa, dan 3) menyiapkan instrumen penilaian lompat jauh.

Tahap kedua adalah pelaksanaan tindakan. Langkah-langkah pelaksanaan tindakan siklus II dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Pendahuluan (15 menit) terdiri dari menertibkan siswa ke lapangan, siswa berbaris di lapangan dan berdoa, siswa melakukan pemanasan, dan guru menjelaskan tujuan pembelajaran.
- b. Kegiatan inti (40 menit) terdiri dari guru mendemonstrasikan tahapan-tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok, guru melatih siswa cara melompat dan mendarat, siswa dibagi ke dalam 5 kelompok dengan anggota 5 orang, setiap kelompok melompati lakban sebagai papan tumpuan, dan guru membimbing siswa dalam latihan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi sarana dan prasarana dengan menggunakan matras.
- c. Penutup (15 menit) terdiri dari guru melakukan evaluasi, dan guru menutup pembelajaran dengan menyimpulkan materi pelajaran bersama dengan siswa.

Tahap ketiga adalah observasi. Observasi dilakukan terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan pada tahap perencanaan. Observasi

terhadap pembelajaran oleh guru dilaksanakan dengan bantuan rekan guru lainnya.

Tahap keempat adalah refleksi. Tahap refleksi yaitu tahap di mana akan melakukan pengarahannya, sedangkan pelaksanaan ulang apabila saat dilakukan evaluasi belum mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan kriteria ketuntasan minimum (KKM) di mana dari jumlah siswa paling sedikit 85% harus mencapai nilai minimum 75.

## 2.4 Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan selama berlangsungnya penelitian. Sumber data diperoleh dari siswa. Data yang diperlukan adalah data tes. Tes diperlukan untuk menjangkau data tentang pencapaian hasil belajar siswa setiap siklus.

**Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data**

No.	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
1	Awalan				
2	Tolakan				
3	Melayang				
4	Mendarat				
	Jumlah				

Sumber: Soegito dkk (2006: 21)

## 2.5 Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data dilakukan sesuai jenis data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data.

## 2.6 Modifikasi Sarana dan Prasarana

Roji (2007: 66) mengemukakan bahwa dalam perlombaan yang sebenarnya nomor lompat jauh dilakukan pada sebuah lapangan

khusus dengan ukuran sebagai berikut: panjang lintasan hingga papan tumpuan 45 meter, lebar lintasan 1,22 meter, jarak papan tumpuan pada bak lompat jauh 1 meter, dengan ukuran panjang 1,22 meter dan lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm, panjang bak lompat 9 meter.

## 2.7 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas yang akan direncanakan dalam 2 (dua) siklus atau lebih. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Keempat tahap penelitian tersebut dilakukan dalam bentuk spiral seperti terlihat pada gambar 1 berikut ini.



Sumber: Arikunto (2009: 27)

**Gambar 1. Model Penelitian**

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi edukatif antara siswa dengan lingkungan sekolah. Interaksi yang berlangsung antara guru dengan siswa atau antara siswa

dengan siswa. Kegiatan belajar yang dilaksanakan siswa ini di bawah bimbingan guru.

Menurut Hamalik (2011: 57), “Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran”. Pengertian mengenai proses pembelajaran juga dikutip oleh Sahertian (2010: 30) yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan proses pembelajaran adalah seperangkat kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud kegiatan belajar yang dilaksanakan siswa ini adalah di bawah bimbingan guru. Guru bertugas merumuskan tujuan-tujuan yang hendak dicapai pada saat mengajar. Untuk mencapai tujuan itu guru merancang sejumlah pengalaman belajar siswa. Pengalaman belajar (*learning experience*) adalah segala sesuatu yang diperoleh siswa sebagai hasil dari belajar.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2008: 250), hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.

Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesikannya bahan pelajaran. Menurut Hamalik (2009:30) hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti.

Berdasarkan teori *Taksonomi Bloom* hasil

belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori ranah antara lain kognitif, afektif, psikomotor. Perinciannya adalah sebagai berikut:

- 1) Ranah Kognitif. Berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari 6 aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian.
- 2) Ranah Afektif. Berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai.
- 3) Ranah Psikomotor. Meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, koordinasi *neuromuscular* (menghubungkan, mengamati) (Djamarah, 2009: 75).

Menurut pendapat Syarifuddin (2006: 90), lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara atau melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Gilang (2007: 9), lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

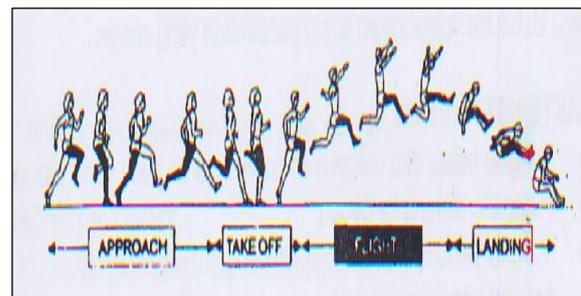
Kemudian, Karsono (2007: 42) mengemukakan bahwa lompat jauh merupakan nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan

gaya menggantung. Herdiana (2014: 35) juga berpendapat, "Beberapa gaya dalam lompat jauh adalah gaya jongkok, gaya lenting, gaya jalan di udara."

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa lompat jauh adalah gerakan yang diawali suatu tolakan dengan satu kaki tumpu, melayang di udara sesuai dengan gaya lompat jauh (jongkok, berjala di udara, dan gaya menggantung) serta mencapai hasil lompatan sejauh-jauhnya dengan kedua kaki secara bersamaan.

Menurut Syarifuddin (2006: 90) secara teknik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari: awalan (*approach run*), tolakan (*take off*), sikap badan di udara (*action in the air*) serta mendarat (*landing*). Pada dasarnya keempat unsur tersebut di atas tidak dapat dipisahkan satu persatu, kenerakannya adalah gerakan yang membentuk rangkaian gerakan lompat jauh yang tidak terputus.

Untuk lebih jelasnya rangkaian teknik lompat jauh dapat dilihat pada gambar 2.



Sumber: Sidik (2009: 64)

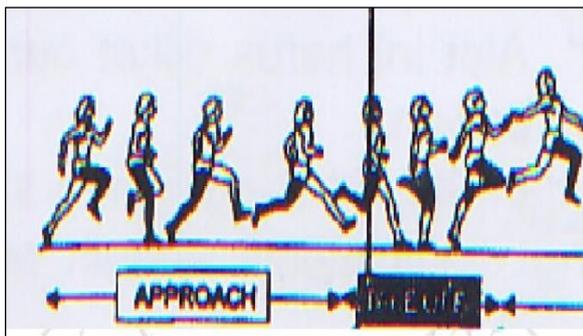
### Gambar 2. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh

Tujuan pelompat ketika akan melompat adalah adanya keinginan untuk lompatan sejauh-jauhnya. Supaya dapat melakukan sejauh-

jauhnya. Berikut ini adalah uraian singkat tentang teknik lompat jauh gaya jongkok yaitu:

**1) Awalan**

Gerakan awalan merupakan faktor yang cukup signifikan mempengaruhi lompatan. Dengan kata lain efektif tidaknya suatu lompatan dilakukan akan sangat bergantung teknik awalan. Ngatiyono (2014: 123) berpendapat, "Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melompat." Sedangkan Gilang (2007: 39) mengatakan bahwa awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang secepat-cepatnya sebelum mencapai balok tolakan. Untuk lebih jelasnya fase awalan dapat di dalam gambar 4.

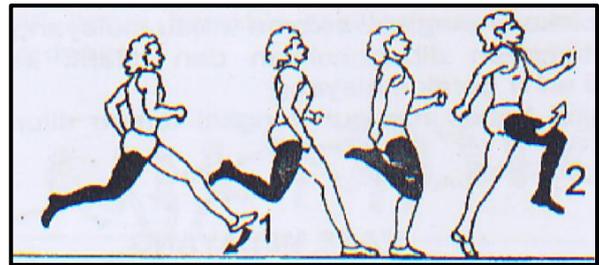


Sumber: Sidik (2009: 64)

**Gambar 3. Fase Awalan**

**2) Tolakan atau Tumpuan**

Tolakan atau tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari, awalan, dan melayang. Berdasarkan pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tolakan atau tumpuan adalah mengubah gerakan lari menjadi lompatan dengan menggunakan kaki tumpu sekuat-kuatnya. Kecepatan awal sangat mempengaruhi lompatan. Berikut ini gambar gerakan lompat jauh pada saat menolak.

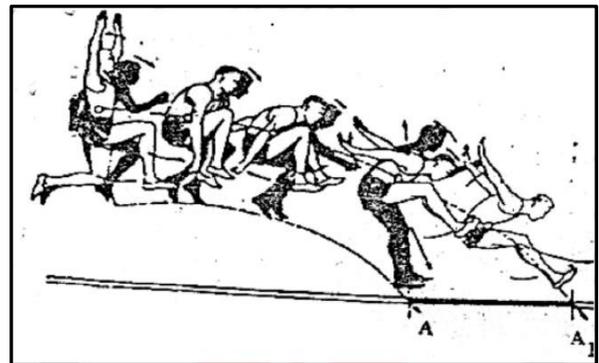


Sumber: Sidik (2009: 64)

**Gambar 4. Fase Bertolak**

**3) Sikap Badan di Udara**

Sikap badan di udara merupakan salah satu faktor yang juga berpengaruh terhadap lompatan (Karsono, 2007: 44). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6.



Sumber: Soegito, dkk. (2006: 147)

**Gambar 5. Sikap Badan pada Waktu di Udara**

**4) Pendaratan**

Pendaratan yang baik bisa menghasilkan lompatan yang baik pula. Teknik ini juga perlu dikuasai oleh siswa Roji (2007: 67).

**4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Sebelum siklus penelitian dilakukan pengambilan data tes awal tentang teknik lompat jauh gaya jongkok.

## 4.2 Hasil Penelitian Prasiklus

Hasil penelitian pra siklus diambil dari data tes awal yang dilakukan untuk mengambil data lompat jauh gaya jongkok. Skor penilaian dimulai dari angka 1 sampai dengan angka 4.

**Tabel 2. Distribusi Hasil Tes Awal**

No	Skor (X)	F (Frekuensi)	Persentase (%)
1	43,75	3	12
2	50,00	3	12
3	56,25	2	8
4	62,50	1	4
5	68,75	2	8
6	75,00	12	48
7	81,25	2	8
Jumlah		25	100

Berdasarkan hasil tes awal tersebut diketahui bahwa banyaknya siswa yang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan nilai KKM  $\geq 75$ .

## 4.3 Hasil Penelitian Siklus Pertama

### 1) Perencanaan

Siklus pertama dilakukan dari tanggal 21 Mei 2016. Waktu pelaksanaan 2 x 35 menit atau dua kali tatap muka. Perencanaan pembelajaran pada siklus pertama.

### 2) Tindakan

Peneliti mengawali pembelajaran dengan menjelaskan indikator yang ingin dicapai siswa, yaitu siswa mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok.

### 3) Observasi

Pada penelitian ini dilakukan observasi terhadap aktivitas siswa selama mengikuti

pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Aspek yang diobservasi berkenaan dengan antusias siswa, keaktifan siswa selama mengikuti kegiatan, dan keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran. Observasi dilakukan sendiri oleh guru sebagai peneliti di lapangan.

### 4) Evaluasi/Refleksi

Pada akhir pembelajaran peneliti memberikan evaluasi yaitu memberikan tes akhir kepada seluruh siswa. Pengetesan dilakukan secara tertulis. Pada saat pengetesan peneliti dibantu oleh satu orang guru untuk memberikan penilaian. Hasil tes akhir pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok pada siklus pertama.

## 4.4 Hasil Penelitian Siklus Kedua

### 1) Perencanaan

Siklus kedua dilakukan dari tanggal 26 Mei 2016. Waktu pelaksanaan dilakukan dalam 2 x 35 menit atau diberikan selama satu kali tatap muka. Pelaksanaan siklus kedua ini dilakukan berdasarkan hasil refleksi peneliti pada siklus pertama, baik ditinjau dari proses pembelajaran maupun hasil tes akhir.

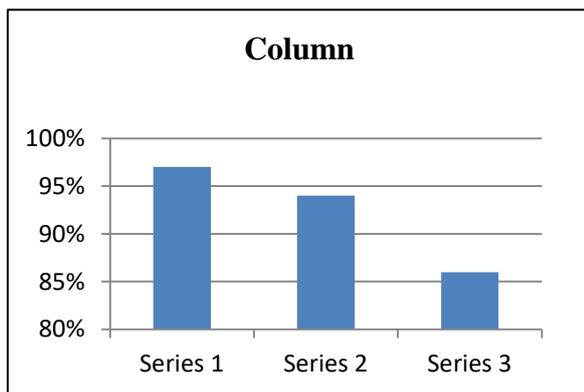
### 2) Tindakan

Tindakan pada siklus kedua ini merupakan penyempurnaan pada siklus pertama. Hal-hal yang perlu dilakukan pada tindakan kedua ini adalah:

- menjelaskan tujuan pembelajaran tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok,
- menjelaskan secara singkat tentang isi materi pelajaran, dan
- mengganti bak pasir dengan matras dari busa.

### 3) Observasi

Pada penelitian ini dilakukan observasi terhadap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Aspek yang diobservasi berkenaan dengan antusias siswa, keaktifan siswa selama mengikuti kegiatan, dan keterlibatan siswa selama mengikuti pembelajaran. Observasi dilakukan sendiri oleh guru sebagai peneliti di lapangan. Adapun hasil observasi terdapat di dalam lampiran penelitian. Sebagai gambaran umum hasil observasi aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran peneliti sajikan dalam bentuk gambar 6.



**Gambar 6. Histogram Hasil Penelitian**

Keterangan:

Series 1 : Antusias siswa ; 97,33%

Series 2 : Keaktifan siswa selama mengikuti kegiatan; 94,67%

Series 3 : Keterlibatan siswa dalam pembelajaran; 86,67%

Berdasarkan gambar 6 di atas terlihat bahwa 97,33% siswa memiliki antusias yang selama mengikuti pembelajaran, 85,96% aktif selama mengikuti kegiatan, dan 84,21% terlibat dalam pembelajaran. Rata-rata keaktifan siswa selama berlangsungnya pembelajaran lompat jauh pada siklus kedua yakni 92,89%.

### 4) Evaluasi/Refleksi

Pada akhir pembelajaran peneliti memberikan evaluasi yaitu tes akhir kepada seluruh siswa. Pengetesan dilakukan secara tertulis. Tes dilakukan selama 30 menit. Hasil tes akhir pada siklus kedua ini dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Hasil Tes Akhir Tindakan Kedua**

No	Skor (X)	F (Frekuensi)	Persentase (%)
1	68,75	2	8
2	75,00	6	24
3	81,25	7	28
4	87,50	7	28
5	93,75	3	12
Jumlah		25	100

Berdasarkan hasil deskripsi data pada siklus 1 dan 2 di atas dapat diketahui hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa mengalami peningkatan dari siklus 1 dan 2. Perolehan hasil belajar siklus diketahui siklus 1 adalah 71,75 dan siklus 2 adalah 82,00. Pada tes siklus 1 jumlah siswa yang memperoleh nilai  $\geq 75$  adalah 18 orang (72%), sedangkan jumlah siswa yang memperoleh nilai  $< 75$  adalah 7 orang (28%). Pada tes siklus 2 jumlah siswa yang memperoleh nilai  $\geq 75$  adalah 23 siswa (92%) sedangkan jumlah siswa yang memperoleh nilai  $< 75$  adalah 2 siswa (8%).

## 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar teknik lompat jauh gaya jongkok melalui

modifikasi penggunaan alat matras dari busa pada siswa kelas V SD Negeri 223 Palembang. Sebelum penelitian nilai rata-rata siswa 66,25, siklus pertama naik lagi menjadi 71,75, dan siklus kedua naik menjadi 82,00. Rata-rata kenaikan hasil belajar siswa dari tes awal ke siklus 1 adalah 5,5; dari siklus 1 ke siklus 2 rata-rata 10,25. Total peningkatan nilai siswa secara keseluruhan adalah 15,75. Pencapaian hasil belajar teknik lompat jauh gaya jongkok yang dilihat dari ketuntasan belajar klasikal juga dinyatakan berhasil dan mengalami peningkatan, karena hasil tes siklus kedua telah mencapai 92,0%, dibandingkan rata-rata pada siklus pertama 72% dan tes awal 56,0%. Jadi, total peningkatan ketuntasan belajar siswa sebesar 36%.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2008. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2009. *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Grafindo. Surabaya.
- Herdiana. 2014. *Belajar Efektif Pendidikan Jasmani*. Ibt Media Cipta Nusantara. Jakarta.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara. Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bumi Aksara. Bandung.
- Karsono. 2007. *Gelora Penjas Untuk SD Kelas 5*. Sinergi Pustaka Indonesia. Bandung.
- Ngatiyono. 2014. *Pendidikan Jasmani Teopri dan Praktek: SMP/MTs*. PT. Tiga Serangkai. Surakarta.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII Kelas VII*. Erlangga. Jakarta.
- Sidik, Jafar. 2009. *Pedoman Mengajar dan Melatih Atletik*. FPOK UPI. Bandung.
- Soegito dkk. 2006. *Pendidikan Atletik*. Depdiknas. Jakarta.
- Sahertian, Piet A. 2010. *Konsep-Konsep dan Teknik Supervisi Pendidikan dalam Rangka Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Syarifuddin. 2006. *Atletik*. Depdikbud. Jakarta.