

PENGUNAAN KOTAK KAYU BATAS AWALAN LOMPAT JAUH UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN KAKI DALAM MENOLAK

Raden Mamat Rahmat

SMP Negeri 1 Karangtanjung, Indonesia
Email: rahmatraden59@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima
21 Februari 2021
Direvisi
2 Maret 2021
Disetujui
15 Maret 2021

Keywords:

long jump; wooden box as a border; repulsion; the value of learning outcomes

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out how pebting the use of wooden box long jump prefixes to improve foot accuracy in resisting. Research design in this study using Class Action Research (PTK), The author conducted class action research by going through 2 cycles, each cycle 2 meetings. The first meeting of the learning process as usual, during the practice of a series of long jump movements, students take turns jumping. The Observer notes the correct jumpers and those who failed in the jump. The teacher assesses the quality of the student's motion from the prefix until it lands. As a result of the observations, the correct students (not failing) repulsion only reached 52.5%. The assessment results of the new student process reached an average score of 46 and 87.5% still below KKM (78). The second meeting of cycle 1, true repulsion reached 60% and the process assessment results reached an average score of 47 and 85% still below KKM(78). In the second cycle there is a different treatment from the first cycle, which is when the student after the first jump or before making the jump, the student checks the mark first, the step starts from the reject board to the prefix area and in the last step the student marks the batas with a wooden beam. From such efforts, the first meeting of the second cycle, true repulsion reached 80% of the number of participants and the results of the assessment process reached an average score of 66 and those who achieved a KKM score or more increased to 45%. At the last meeting of the second cycle at different times with the same treatment the repulsion resulted in a 100% repulsion. from the number of participants present and the results of the assessment process reached an average score of 83 and 100% of students achieved KKM (78). So the conclusion that using wooden boxes for long jump start limits hanging style can improve foot accuracy in resisting and improve the results of the learning process so that the value of KKM can be achieved and exceeded.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa pebting penggunaan kotak kayu batas awalan lompat jauh untuk meningkatkan ketepatan kaki dalam menolak. Desain Penelitian pada penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Penulis melakukan penelitian tindakan

kelas dengan menempuh 2 siklus, tiap siklus 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama proses pembelajaran seperti biasa, saat latihan rangkaian gerakan lompat jauh, siswa secara bergantian melompat. Observer mencatat pelompat yang benar dan yang gagal dalam lompatan. Guru menilai kualitas gerak siswa dari awalan sampai mendarat. Hasil observasi, siswa yang benar(tidak gagal) tolakannya baru mencapai 52,5%. Hasil penilaian proses siswa baru mencapai nilai rata-rata 46 dan 87,5% masih di bawah KKM (78). Pertemuan kedua siklus 1, tolakan benar(sah) mencapai 60% dan hasil penilaian proses mencapai nilai rata-rata 47 dan 85% masih di bawah KKM(78). Pada siklus kedua ada perlakuan yang berbeda dari siklus pertama, yakni saat siswa setelah lompatan pertama atau sebelum melakukan lompatan, siswa melakukan cek mark terlebih dahulu, langkah dimulai dari papan tolak menuju daerah awalan dan di langkah terakhir siswa memberi tanda batas dengan balok kayu. Dari upaya demikian, pertemuan pertama siklus kedua, tolakan benar(sah) mencapai 80% dari jumlah peserta dan hasil penilaian proses mencapai rata-rata nilai 66 dan yang mencapai nilai KKM atau lebih meningkat menjadi 45%. Pada pertemuan terakhir siklus kedua di waktu yang berbeda dengan perlakuan yang sama hasil tolakan benar(mencapai 100%) dari jumlah peserta hadir dan hasil penilaian proses mencapai rata-rata nilai 83 dan 100% siswa mencapai KKM (78). Jadi kesimpulan bahwa menggunakan kotak kayu untuk batas awalan lompat jauh gaya menggantung dapat meningkatkan ketepatan kaki dalam menolak dan meningkatkan hasil proses pembelajaran sehingga nilai KKM dapat tercapai dan terlampaui.

Kata Kunci:

lompat jauh; kotak kayu sebagai batas; tolakan; nilai hasil belajar

Corresponden Author

Email: rahmatraden59@gmail.com

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi



Pendahuluan

Pembelajaran Lompat jauh Gaya Menggantung atau Melenting adalah merupakan materi pembelajaran yang terdapat dalam Silabus Pembelajaran Kelas IX SMP. Lompat jauh merupakan salah satu olahraga Atletik nomor lompat. Olahraga ini kurang diminati oleh setiap anak pada saat ini (Herawati, 2011). Akan tetapi walau kurang diminati, pembelajaran Lompat Jauh harus disampaikan dan dilatihkan kepada peserta didik.

Akibat dari kurang diminatinya pembelajaran Lompat Jauh, maka proses

pembelajaran agak terhambat. Sehingga tingkat partisipasi belajar kurang meningkat dan berakibat buruk terhadap peningkatan kualitas gerak dalam proses pembelajaran (Mindra, 2010).

Gerak dasar lompat jauh adalah diawali dari lari perlahan, dilanjutkan lari dipercepat dan semakin cepat, kemudian menolak dengan salah kaki terkuat pada papan tolak dan selanjutnya melayang di udara dengan sikap menggantung atau melenting, dilanjutkan mendarat dengan dua kaki sambil jongkok (Meriyanto et al., 2016)

Permasalahan yang sering terjadi dalam proses gerak lompat jauh adalah pada tolakan. Sering pelompat jauh melakukan kesalahan, yakni “Jika ada satu bagian kaki yang menyentuh garis pelanggaran atau foul line maka akan dianggap sebagai pelanggaran dan jaraknya tidak akan dicatat” (Ridwan & Sumanto, 2017).

Selain itu pula pada saat teknik dasar melayang, siswa tidak sesuai dengan gaya yang sedang dipelajari, kemudian awalnya pun masih banyak yang melakukan awalan langsung mengambil lari cepat, ada pula yang melakukan kecepatan larinya tetap, kemudian ada juga yang setelah lari cepat saat akan menolak terhenti sejenak (Riyanto, 2011).

Kenyataan di lapangan yang paling patal, pada proses pembelajaran lompat jauh di kelas IX banyak siswa yang melakukan tolakan kaki tolak melebihi papan tolak (*diskualifikasi/gugur*). Melihat kenyataan di atas penulis akan melakukan solusi untuk dapat menepatkan tolakan dengan bantuan kotak kayu dipasang pada garis awalan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan teknik memperbaiki kesalahan dalam menolak. Manfaat dari hasil penelitian ini bisa digunakan untuk penerapan pembelajaran berikutnya, sehingga permasalahan dapat diatasi.

Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah model pendekatan kualitatif, dan jenis penelitiannya adalah Penelitian Tindakan Kelas, yang alurnya diambil dari buku Penelitian Tindakan Kelas yang ditulis oleh Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, cetakan ketujuh Desember 2008. Alur tersebut ditulis pada halaman 16 makalah ini (Johni Dimiyati, 2013).

2. Kehadiran Peneliti

Peneliti harus selalu hadir pada setiap pertemuan proses pembelajaran, karena pada setiap Siklus peneliti harus membuat refleksi untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada setiap proses pembelajaran (Fitrah, 2017). Rangkaian kegiatan peneliti beserta timnya adalah mencatat segala kejadian yang berhubungan dengan tujuan penelitian, baik berupa hasil test, hasil observasi lainnya, selanjutnya disusun secara runtut dan rapi (Widodo, 2013).

3. Lokasi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Karangtanjung Kabupaten Pandeglang. Subjeknya adalah siswa kelas IX B SMP Negeri 1 Karangtanjung. Pelaksanaan direncanakan 2 siklus setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Kurang lebih penelitian ini selama 1 bulan, mulai perencanaan, pelaksanaan sampai dengan pelaporan hasil penelitian.

4. Sumber Data

Data lebih berfokus kepada data kualitatif yang dikumpulkan dari setiap kali pertemuan dalam beberapa siklus. Juga dari format observasi yang telah diisi oleh observer dari setiap pertemuan dari beberapa siklus. Faktor yang diteliti dalam pelaksanaan penelitian ini adalah media balok tanda dapat meningkatkan ketepatan menolak, bila digunakan saat awalan sebagai ciri batas awalan, sehingga meningkatkan keberhasilan proses pembelajaran.

5. Prosedur Pengumpulan Data

Jenis data yang diambil pada penelitian ini hanya satu jenis data yakni Data kualitatif, yaitu data dari hasil observasi/pengamatan awal sebelum menggunakan menggunakan balok tanda pada saat awalan dan menggunakan balok tanda saat awalan (Choirudin, 2012).

Prosedurnya adalah sebagai berikut:

1. Data awal diambil dari proses pembelajaran pertama dengan lompat jauh awalan tanpa menggunakan kotak kayu (batas awalan), berupa refleksi, hasil pretest, post test dan format observasi yang telah diisi oleh observer.
2. Data kedua diambil dari proses pembelajaran kedua adalah pembelajaran lompat jauh awalan tanpa menggunakan kotak kayu (batas awalan). Pada siklus pertama pertama ini, berupa refleksi, hasil post test dan format observasi yang telah diisi oleh observer.
3. Data ketiga diambil dari proses pembelajaran ketiga dengan pembelajaran lompat jauh awalan dengan menggunakan kotak kayu (batas awalan), data berupa refleksi dari kolaborasi peneliti, hasil post test dari guru pengajar dan format observasi yang telah diisi oleh observer.
4. Data keempat diambil dari proses pembelajaran keempat pada siklus 2 dengan proses pembelajaran lompat jauh awalan dengan menggunakan kotak kayu (batas awalan), data berupa refleksi dari kolaborasi peneliti dan guru pengajar dan format observasi yang telah diisi oleh observer, juga data hasil test.

6. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu (Situmorang et al., 2010). Data berupa hasil observasi, pelaksanaan pre tes atau postes dan pengumpulan angket yang telah diisi oleh siswa. Pengumpulan data dilakukan pada setiap kali pertemuan dalam 2 siklus. Disamping

itu pula ada data tambahan yang merupakan pendukung informasi yakni hasil refleksi juga foto-foto kegiatan proses penelitian.

1. Observasi

Dilakukan untuk mengamati kegiatan latihan siswa selama pembelajaran berlangsung, sebagai pendukung untuk menumbuhkan dan meningkatkan keberanian Siswa. Yaitu dengan cara ditest praktek satu persatu dengan format penilaian Lompat jauh. Instrumen ini berisi nama siswa, sah dan tidak sahnya talakan, sebanyak tiga kolom. Saat Siswa dipanggil untuk melakukan lompatan, saat menolak benar (sah) atau tidak saat tolakan itu di kolom sah dan tidak sah di cek list (√).

2. Foto

Untuk bukti fisik bahwa penelitian dilaksanakan dengan sebenarnya, kita tunjukkan dengan berbagai foto kegiatan penelitian dari awal sampai akhir.

Hasil dan Pembahasan

1. Data Awal

Sebelum memasuki siklus diperoleh data awal sebagai berikut:

- a. Jumlah Siswa seluruhnya : 40 orang
- b. Hadir : 40 orang
- c. Proses latihan:

Tabel 1
Hasil Observasi Sebelum Siklus

Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung	Benar	Tidak benar (diskwalifikasi)
Gerakan Menolak	47,83%	52,17 %

Sumber: Data benar gerakan, sebelum Siklus

Tabel 2
Hasil Tes Unjuk Kerja Sebelum Siklus

Teknik Dasar Lompat Jauh	Rata-rata Skor	Skor di atas KKM
Awalan, Tolakan, Sikap badan di udara, Pendaratan	46	12,5 %

Sumber: Data skor kualitas gerak sebelum Siklus

2. Deskripsi Pelaksanaan Siklus I Pertemuan 1

a Perencanaan Tindakan.

Sesuai dengan rencana penelitian tindakan kelas yang permasalahannya sudah terduga, maka guna memperjelas permasalahan dilakukan penelitian dengan perencanaan sebagai berikut:

- Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Menyiapkan format observasi
- Menyiapkan format Test Unjuk kerja
- Menyiapkan bak lompat jauh dan meteran

b Pelaksanaan Tindakan

Tindakan ini dilakukan pada hari Rabu, tanggal 29 Juli 2015

Tempat: SMPN 1 Karangtanjung.

Jumlah siswa : 40 orang

Pendahuluan :

- Berdo'a dan mengisi daftar hadir siswa
- Siswa diberi penjelasan tentang meteri praktek lompat jauh gaya menggantung dan diberikan contoh gerakannya
- Melakukan pemanasan yang menunjang terhadap meteri yang akan disampaikan

Kegiatan Inti:

- siswa berbaris 4 bersap, tiap baris melakukan langkah gerak menolak dengan kaki yang terkuat secara bergantian dan berulang-ulang.

- Barisan yang telah melakukan berbaris di seberang barisan yang sudah dan posisi berhadapan.
- Barisan yang berikutnya mengikuti gerakan setelah barisan pertama selesai.
- Seluruh siswa secara bergantian melakukan awalan, tolakan sikap badan di udara dan mendarat di bak lompat, sesuai petunjuk yang diberikan.

Refleksi dan evaluasi:

Siswa melakukan test unjuk kerja satu persatu dan dicatat mana yang sudah benar dan mana yang belum benar dari tiap teknik dasar gerakan lompat jauh gaya menggantung oleh guru pengajar. Observer mencatat hasil observasi dari tiap siswa, mana yang sudah sah melakukan tolakan (tumpuan) dan mana yang belum sah dalam melakukan tolakan (tumpuan).

Kegiatan Penutup:

- Merevisi gerakan yang tidak benar serta memberikan motivasi agar siswa berani melakukan.
- Siswa diberi tugas untuk latihan di rumah, agar tepat dalam menumpu dan jauh hasil lompatannya.
- Pengumpulan hasil tindakan

1. Hasil Evaluasi Unjuk kerja:

Dari hasil evaluasi yang dilakukan dengan melaksanakan unjuk kerja lompat jauh gaya menggantung tanpa bantuan kotak kayu sebagai ciri di awal lari awalan dapat hasil penilaian seperti pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3
Hasil Penilaian dalam Tes Unjuk Kerja pada Pertemuan Satu Di Siklus I

Teknik Dasar Lompat Jauh	Rata-rata Skor	Jml nilai KKM ke atas	Skor di atas KKM
Awalan, Tolakan, Sikap badan di udara, Pendaratan	46	5 orang	12,5 %

Sumber: Daftar Nilai Hasil Penilaian Proses Pertemuan 1 Siklus Pertama

2. Hasil Observasi

Pada Kegiatan obeservasi yang dilakukan oleh observer dengan menggunakan format observasi keberanian melakukan latihan lompat jauh gaya menggantung tidak memakai ciri kotak kayu saat awalan, maka hasil proses tolakan/tumpuan sebagai mana tertera pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4
Hasil Observasi pada Pertemuan Satu Siklus I

Teknik dasar Lompat Jauh	Benar (sah)	Tidak benar/ Tidak sah
Menolak/menumpu	52,50 %	47,50 %

Sumber: Daftar Hasil Observasi pertemuan1 Siklus pertama

Dengan melihat tabel 4 maka siswa kelas IX B SMPN 1 Karangtanjung melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung tanpa bantuan kotak kayu sebagai batas awalan baru mencapai rata-rata skor 46 dan yang melakukan tumpunan benar (sah) baru mencapai 52,50 %.

Pertemuan 2

1. Perencanaan Tindakan.

Sesuai dengan rencana penelitian tindakan kelas yang permasalahannya sudah terduga, maka guna memperjelas permasalahan dilakukan

penelitian dengan perencanaan sebagai berikut:

- Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Menyiapkan format observasi
- Menyiapkan format Test Unjuk kerja
- Menyiapkan Bak lompat dan meteran

2. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan ini dilakukan pada hari Rabu, tanggal 05 Agustus 2015

Tempat: SMPN 1 Karangtanjung

Jumlah siswa : 40 orang

Pendahuluan:

- Berdo'a dan mengisi daftar hadir siswa
- Siswa diberi penjelasan tentang meteri praktek lompat jauh seperti praktek pertemuan sebelumnya
- Melakukan pemanasan yang menunjang terhadap meteri yang akan disampaikan

Kegiatan Inti:

- siswa secara bergantian langsung melakukan gerakan awalan, tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan dengan awalan tanpa ada kotak kayu ciri awalan.
- siswa yang belum tepat dalam menumpu (tidak sah) mengulang kembali setelah giliran temannya selesai.
- Siswa yang melakukan kesalahan dalam menumpu, diberi kesempatan tiga kali lompatan.

Refleksi dan evaluasi:

Guru melakukan test unjuk kerja satu persatu pada siswanya dan dicatat pada format nilai yang sudah tertera beberapa teknik dasar.

Observer melakukan pengisian format observasi setiap kali siswa melakukan lompatan.

Kegiatan Penutup:

- a. Merevisi gerakan yang tidak benar serta memberikan motivasi agar siswa benar dan tepat dalam menolak.
 - b. Observer mengisi format observasi sah dan tidak sahnya siswa dalam melakukan tolakan atau tumpuan.
3. Pengumpulan hasil tindakan
- a. Hasil Evaluasi Unjuk kerja:

Dari hasil evaluasi yang dilakukan dengan melaksanakan unjuk kerja lompat jauh yang saat awalnya tanpa diberi kotak kayu sebagai batas, maka diperoleh data kualitas pembelajaran sebagaimana terlihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5
Hasil Penilaian dalam Tes Unjuk Kerja pada Pertemuan Kedua Di Siklus I

Teknik Dasar Lompat Jauh	Rata-rata Skor	Jml nilai KKM ke atas	Skor di atas KKM
Awalan, Tolakan, Sikap badan di udara, Pendaratan	47	6 orang	15,00 %

Sumber: Daftar Nilai Hasil Penilaian Proses Pertemuan 2 Siklus Pertama

- b. Hasil Observasi
- Pada Kegiatan obeservasi yang dilakukan oleh observer dengan menggunakan format observasi keberanian melakukan latihan lompat jauh gaya menggantung tidak memakai ciri kotak kayu saat awalan, maka hasil proses tolakan/tumpuan sebagai mana tertera pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6
Hasil Observasi pada Pertemuan Kedua Di Siklus I

Teknik dasar Lompat Jauh	Benar (sah)	Tidak benar/ Tidak sah
Menolak/menumpu	60 %	40 %

Sumber: Daftar Hasil Observasi pertemuan 2 Siklus pertama.

Dengan melihat tabel di atas maka siswa kelas IX B SMPN 1 Karangtanjung melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung tanpa bantuan kotak kayu sebagai batas awalan pada pertemuan kedua baru mencapai rata-rata skor 47,00 dan yang melakukan tumpunan benar (sah) baru mencapai 60 %.

3. Deskripsi Pelaksanaan Siklus II Pertemuan 1

1. Perencanaan Tindakan

Pada siklus II permasalahannya sudah diketahui dari siklus pertama, maka tindakan selanjutnya adalah melakukan penelitian dengan perencanaan sebagai berikut:

- a Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b Menyiapkan angket
- c Menyiapkan format observasi
- d Menyiapkan format Test Unjuk kerja
- e Menyiapkan Bola Modifikasi

2. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan ini dilakukan pada hari Rabu, tanggal 12 Agustus 2015
Tempat: SMPN 1 Karangtanjung
Jumlah siswi : 40 orang

Pendahuluan:

- a Berdo'a dan mengisi daftar hadir siswa
- b Siswa diberi penjelasan tentang meteri praktek lompat jauh diawali dari kotak kayu sebagai awalan dilaksanakan saat itu dan diberikan contoh gerakannya
- c Melakukan pemanasan yang menunjang terhadap meteri yang akan disampaikan

Kegiatan Inti:

- a Siswa secara bergantian melakukan lompatan dengan peragaan terdahulu, dilakukan secara berulang-ulang.

b siswa secara bergantian melakukan lompatan dan yang melakukan tumpuannya diskualifikasi atau tidak sah, maka lompatan berikutnya sebelum melakukan awalan, melakukan cek mark dulu atau menghitung langkah dari papan tolak sampai ke daerah awalan dan langkah terakhir dikasih ciri kotak kayu sebagai batak kaki awal melangkah.

c Setiap peserta yang diskualifikasi, melakukan lompatan ulang, dengan mengambil ukuran langkah terlebih dahulu (melakukan *cek mark*).

Rekpleksi dan evaluasi:

Siswa melakukan test unjuk kerja satu persatu dengan dinilai dari tiap teknik dasar pada lompat jauh. Observer mencatat siswa yang melakukan tolakan benar atau tolakan gagal pada format observasi.

Kegiatan Penutup:

a Merevisi gerakan yang tidak benar serta memberikan motivasi agar siswa dapat melakukan gerakan yang benar.

b Pendinginan

c Siswa diberi tugas untuk latihan di rumah, untuk esok harinya dilaporkan.

3. Pengumpulan hasil tindakan

1. Hasil Evaluasi Unjuk kerja:

Dari hasil evaluasi yang dilakukan dengan melaksanakan unjuk kerja lompat jauh dengan melakukan cek mark terlebih dahulu dan garis wal dibatasi dengan kotak kayu maka hasilnya dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7
Hasil Penilaian dalam tes unjuk kerja pada pertemuan satu di siklus II

Teknik Dasari Lompat jauh	Rata-rata Skor	Jml nilai KKM ke atas	Skor di atas KKM
Awalan, tolakan, sikap badan di udara, pendaratan	66,00	18 orang	45 %

Sumber : Daftar Nilai Hasil Penilaian Proses Pertemuan 1 Siklus Kedua

2. Hasil Observasi

Pada Kegiatan obeservasi yang dilakukan oleh observer dengan menggunakan format observasi kebenaran tolakan tertera pada tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8
Hasil Observasi pada pertemuan satu siklus II

Teknik dasar Lompat Jauh	Benar (sah)	Tidak benar/ Tidak sah
Menolak/menumpu	80 %	20 %

Sumber: Daftar Hasil Observasi pertemuan 1 Siklus Kedua.

Pertemuan 2

1. Perencanaan Tindakan

Pada siklus II pertemuan ke 1 sudah diketahui hasilnya, maka tindakan selanjutnya adalah melakukan uji coba ke 2 dengan perencanaan sebagai berikut:

- Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- Menyiapkan format observasi
- Menyiapkan format Test Unjuk kerja
- Menyiapkan kotak kayu untuk batas awalan
- Menyiapkan bak lompatan

2. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 19 Agustus 2015
Tempat: SMPN 1 Karangtanjung
Jumlah siswa : 40 orang

Pendahuluan:

- Berdo'a dan mengisi daftar hadir siswa
- Siswa diberi penjelasan tentang meteri praktek yang akan dilaksanakan saat itu
- Melakukan pemanasan yang menunjang terhadap meteri yang akan disampaikan

Kegiatan Inti:

- a. Siswa secara bergantian melakukan lompatan lompat jauh tanpa peragaan terdahulu, dilakukan secara berulang-ulang.
- b. Siswa yang melakukan tolakannya tidak sah, harus melakukan cek mak terlebih dahulu dan menempatkan kotak kayu pada garis awal lompatan, setelah itu baru melakukan awalan lompatan untuk berikutnya.

Rekpleksi dan evaluasi:

Siswa melakukan test unjuk kerja satu persatu dan dicatat dalam format nilai oleh penilai dari setiap gerakan teknik dasar. Dengan menggunakan balok kayu sebagai batas awalan dalam lompatan, semua siswa dapat e. Hasil penilaian kinerja dari penilai menunjukkan bahwa nilai siswa dapat meningkat hingga melebihi nilai KKM (78).

Kegiatan Penutup:

- a Memberikan motivasi untuk pembelajaran berikutnya agar siswa dapat melakukan pembelajaran dengan serius seperti yang telah mereka lakukan.
 - b Pendinginan
 - c Siswa diberi informasi tentang materi pembelajaran untuk hari Rabu berikutnya.
3. Pengumpulan hasil tindakan:
- a Hasil Evaluasi Unjuk kerja:
 Dari hasil evaluasi yang dilakukan dengan melaksanakan unjuk kerja lompat jauh dengan diawali pengukuran langkah dan dibatasi dengan balok kayu di tempat awalan maka diperoleh data sebagai mana terlihat pada tabel 9 di bawah ini:

Tabel 9
Hasil Penilaian dalam tes unjuk kerja pada pertemuan kedua di siklus II

Teknik Dasari Lompat jauh	Rata-rata Skor	Jml nilai KKM ke atas	Skor di atas KKM
Awalan, tolakan, sikap badan di udara, pendaratan	83	40 orang	100 %

Sumber : Daftar Nilai Hasil Penilaian Proses Pertemuan 2 Siklus Kedua.

b Hasil Observasi

Pada Kegiatan observasi yang dilakukan oleh observer dengan menggunakan format observasi benar(sah) dan tidaknya tumpuan/tolakan, maka didapat data sebagaimana tertera pada tabel 10 di bawah ini.

Tabel 10
Hasil Observasi pada pertemuan kedua di siklus II

Teknik dasar Lompat Jauh	Benar (sah)	Tidak benar/ Tidak sah
Menolak/menumpu	100 %	0 %

Sumber: Daftar Hasil Observasi pertemuan 2 Siklus Kedua.

Perubahan kenaikan benarnya(sah) tolakan, pada saat menumpu di papan tumpu adalah sebagaimana dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini.

Tabel 11
Perubahan kenaikan tepatnya menumpu pada papan tumpu

Pertemuan	Prosentase Benarnya(sah) menumpu
Pertemuan 1 Siklus I	52,5%
Pertemuan 2 Siklus I	60%
Pertemuan 1 Siklus II	80%
Pertemuan 2 Siklus II	100%

Sumber: Perubahan Kenaikan Ketepatan tumpuan.

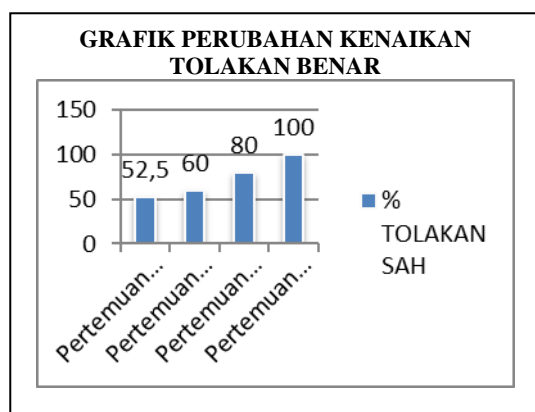
Peningkatan Kualitas gerak Lompat jauh dari siklus I sampai siklus II dapat terlihat sebagaimana tertera pada tabel 12 di bawah ini.

Tabel 12
Perubahan kenaikan nilai kualitas gerak Lompat jauh dari siklus I sampai siklus II

Pertemuan	Hasil Rata-rata Nilai	% Siswa mencapai nilai KKM atau lebih	KKM
Pertemuan 1 Siklus I	46	5 orang	12,5%
Pertemuan 2 Siklus I	47	6 orang	15%
Pertemuan 1 Siklus II	66	18 orang	45%
Pertemuan 2 Siklus II	83	40 orang	100%

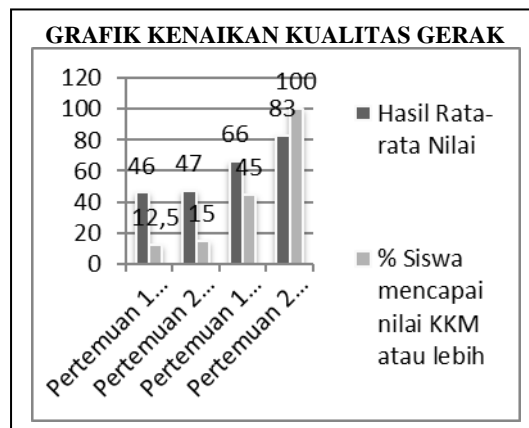
Sumber : Kenaikan tingkat kualitas gerak dari siklus 1 sampai siklus 2.

Grafik perubahan kenaikan benar (sah) tolakan dapat dilihat di bawah ini.



Gambar 2
Grafik ketepatan menolak dari siklus I dan siklus II setelah memakai kotak kayu Sumber dari Lampiran

awalan digunakan, lihat pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3
Grafik Kenaikan Kualitas gerak dari siklus I sampai siklus II Sumber dari Lampiran

Kesimpulan

Dari hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan terhadap siswa kelas IX B SMP Negeri 1 Karangtanjung dapat diperoleh data bahwa:

Lompat jauh gaya menggantung tanpa melakukan *cek mark* dan tak ada batas untuk awalan, maka proses ketepatan menumpu pada papan tumpu banyak yang melakukan tumpuan kurang tepat (*dikwalifikasi*).

Melakukan lompatan lompat jauh gaya menggantung dengan bantuan kotak kayu sebagai batas awalan, maka dapat membantu siswa melakukan tolakan tepat pada papan tolak (tolakan sah).

Di akhir penelitian siswa yang melakukan tolakan benar mencapai 100% dan siswa yang mendapatkan nilai KKM(78) dan di atasnya mencapai 100% Jadi dengan menggunakan kotak kayu sebagai batas awalan lompatan dapat meningkatkan ketepatan menolak dan dapat meningkatkan Nilai hasil pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung.

Penggunaan Kotak Kayu atau sejenisnya sebagai batas awalan dalam pembelajaran lompat jauh, alangkah sebaiknya selalu digunakan, akan tetapi setiap siswa harus melakukan *cek mark* terlebih dahulu.

BIBLIOGRAFI

- Choirudin, M. (2012). Upaya peningkatan gerak dasar lompat Jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas iv sd negeri 04 bejen karanganyar tahun ajaran 2011/2012. *Jurnal Skripsi*.
- Fitrah, M. (2017). Pembelajaran berbasis masalah untuk meningkatkan pemahaman konsep matematika pada materi segiempat siswa smp. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 51–70.
- Herawati, N. L. (2011). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Schnepper Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Vii-B Smp Negeri 2 Jatiyoso Tahun Ajaran 2010/2011*.
- Johani Dimiyati, M. M. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Palikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Kencana.
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Mindra, I. W. (2010). *Pengaruh pendekatan pembelajaran dan Koordinasi mata-tangan terhadap hasil belajar keterampilan bermain bolavoli mini (eksperimen pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap hasil belajar servis bawah dan pasing bawah bolavol*. UNS (Sebelas Maret University).
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Riyanto, Z. S. (2011). *Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tanjunganom Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011*.
- Situmorang, S. H., Muda, I., Doli, M., & Fadli, F. S. (2010). *Analisis data untuk riset manajemen dan bisnis*. USUpres.
- Widodo, U. (2013). Penerapan metode pembelajaran kolaboratif untuk meningkatkan prestasi belajar siswa kelas X pada mata pelajaran membaca gambar sketsa di SMK Negeri 2 Klaten. *Jurnal Skripsi*. [Http://Eprints. Uny. Ac. Id/10637/1/Jurnal% 20Skripsi](http://Eprints.Uny.Ac.Id/10637/1/Jurnal%20Skripsi).

Copyright holder :
Raden Mamat Rahmat (2021).

First publication right :
Jurnal Syntax Transformation

This article is licensed under:

