

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI LOMPAT KARDUS
PADA SISWA SMP NEGERI 3 PALOPO**

¹Arfia, ²FirmansyahDahlan, ³SukmawatiTonoPalangngan

¹²³Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

¹arfia280498@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar siswa, permasalahan pada penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa pada materi lompat jauh. Adapun rumusan masalah yang dikaji adalah apakah penerapan modifikasi lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah penerapan modifikasi lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Fokus penelitian ini adalah peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa. Subjek penelitian adalah guru dan siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo, sebanyak 10 orang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa indikator keberhasilan belum tercapai dengan persentase keberhasilan 60%. Pada siklus II hasil penelitian telah mencapai indikator keberhasilan dengan persentase 90%. Kesimpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan metode modifikasi lompat kardus.

Kata Kunci : modifikasi, lompat jauh, gaya jongkok.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dalam menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang dapat mengembangkan setiap potensi yang dimiliki siswa. Pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang dirancang kemudian disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi.

Dari hasil observasi yang dilakukan ditemukan bahwa hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa VIII B SMP Negeri 3 Palopo kurang maksimal. Hal ini dikarenakan, cara mengajar atau metode yang

digunakan kurang menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja, tanpa menggunakan model pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa. Hal tersebut membuat siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosan.

Berdasarkan data awal ditemukan bahwa siswa yang mencapai nilai standar KKM 75 hanya 12 siswa (41,4%) sedangkan 17 siswa (58,6%) lainnya masih di bawah standar KKM. Namun dikarenakan adanya pandemi Covid-19 maka dilakukan pengurangan subjek yang kemudian mengambil subjek dengan jumlah 10 siswa, yang dimana 3 (30%) siswa mencapai nilai standar KKM 75 sedangkan 7 siswa (70%) lainnya masih di bawah standar KKM.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian adalah "Apakah penerapan modifikasi lompat kardus dapat

meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo?"

TINJAUAN PUSTAKA

Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Pada dasarnya lompat jauh merupakan suatu gerakan yang diawali dengan lari cepat, menumpuh untuk menolak, melayang diudara dan mendarat. Menurut Bramantha dan Syarifah (2017:96) dalam jurnal Kejaora menyatakan "Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik".

Gaya Jongkok

Gaya jongkok atau sering disebut juga dengan *Sail Technique* memiliki fase yang sama dengan gaya-gaya lompat jauh yang lain, yang membedakannya hanya saat fase *take off*, melayang di udara dan mendarat. Menurut Winendra dalam Maijum (2017:577) dalam Jurnal Ilmu Pendidikan, Social, Sains, dan Humaniora menyatakan "Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi nadan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang jongkok".

Modifikasi

Modifikasi berasal dari kata *modifying* yaitu perubahan atau

perubahan. Secara khusus modifikasi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan para guru agar proses pembelajaran berjalan dengan optimal. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan mengajarkan siswa agar mudah memahami materi pembelajaran sehingga mengalami peningkatan dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. Lutan dalam Majum (2017:577) dalam jurnal Ilmu Pendidikan Social, Sains, dan Humaniora

menyatakan, "Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan: (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi, (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar".

Dalam penelitian ini, modifikasi yang digunakan adalah modifikasi pembelajaran yaitu dengan melompati kardus, hal ini untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa. Pembelajaran yang dimodifikasi memiliki tujuan untuk membentuk proses pembelajaran subjek penelitian.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan bentuk penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian yang digunakan adalah modifikasi

pembelajaran yaitu dengan menggunakan kardus untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Peralatan yang dimodifikasi memiliki tujuan untuk membentuk proses pembelajaran siswa.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi.

Perencanaan

Pada proses perencanaan, peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), melaksanakan pembelajaran dengan modifikasi pembelajaran yaitu lompat kardus, menyediakan kotak kardus yang akan digunakan dalam pembelajaran, menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan tahapan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan. Pada tahap ini peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan

tujuan yang akan dicapai, memberikan penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus, siswa melakukan praktek lompat jauh menggunakan kardus dengan pengawasan peneliti, peneliti memberikan kesempatan tanya jawab terhadap materi, dan memberikan motivasi atau pengarahan kepada siswa tentang pentingnya pembelajaran lompat jauh.

Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Palopo untuk mengamati peneliti yang secara langsung menerapkan modifikasi lompat kardus dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan

mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya.

B. Kehadiran Peneliti

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh secara mendalam agar data yang diperoleh lengkap.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada 19 Agustus hingga 9 september 2020 dan dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palopo yang beralamatkan Jl. Andi Kambo Kecamatan Wara Timur Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan.

D. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini yaitu, Siswa sebagai subjek, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B dengan jumlah 10 siswa. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi lompat kardus.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu

observasi, tes dan dokumentasi.

Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang akan diamati adalah teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan modifikasi lompat kardus.

Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan aktivitas

yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan selama proses pembelajaran.

Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam modifikasi lompat kardus diterapkan.

Tabel 1. Indikator Penilaian

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan			
2	Sikap tolakan			
3	Sikap melayang di udara			
4	Sikap mendarat			
Skor Maksimal (12)				

$$\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100 =$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi pada sekolah yang akan diteliti. Tujuan dari observasi tersebut untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani. Kemudian peneliti mengambil data awal siswa pada mata

pelajaran pendidikan jasmani. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani, peneliti kemudian mencari solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan cara menerapkan modifikasi lompat kardus.

Tabel 2 . Hasil Penilaian Sebelum Siklus

Perolehan Nilai	KKM	Jumlah Siswa	Persentase
50	75	3	30 %
60	75	1	10 %
70	75	3	30 %
75	75	2	20 %
85	75	1	10%
Jumlah		10	100 %

Dari tabel diatas dapat dijelaskan jumlah siswa yang mendapat nilai tertinggi adalah 1 (10%) siswa dengan perolehan nilai 85 dengan kategori baik (B) dan

jumlah siswa yang mendapat nilai terendah adalah adalah 3 (30%) siswa dengan perolehan nilai 50 dengan kategori kurang (K).

Tabel 3. Hasil Belajar Siklus I

Perolehan Nilai	KKM	Jumlah Siswa	Persentase
50	75	3	30 %
67	75	1	10 %
75	75	3	30 %
83	75	2	20 %
Jumlah		10	100 %

Dari tabel diatas dapat dijelaskan jumlah siswa yang mendapat nilai tertinggi adalah 1 (10%) siswa dengan perolehan nilai 83 dengan kategori baik (B) dan

jumlah siswa yang mendapatkan nilai terendah adalah 1 (10%) siswa dengan perolehan nilai 50 dengan kategori kurang (K).

Tabel 4. Hasil Belajar Siklus II

Perolehan Nilai	KKM	Jumlah Siswa	Persentase
67	75	1	10 %
75	75	2	20 %
83	75	3	30 %
92	75	2	20 %
100	75	2	20%
Jumlah		10	100 %

Dari tabel diatas dapat dijelaskan jumlah siswa yang mendapatkan nilai tertinggi yaitu 2 (20%) siswa dengan perolehan nilai 100 dengan kategori sangat baik (SB) dan jumlah siswa yang mendapat nilai terendah yaitu 1 (10%) siswa dengan perolehan nilai 67 dengan kategori cukup (C).

Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa

pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan-kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut segera diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatkan hasil belajar siswa. Persentase ketuntasan yang diharapkan yaitu minimal 80% siswa dari 10 orang yang tuntas atau mencapai KKM yaitu 75.

Tabel 5. Kategori Persentase Siswa

Taraf Keberhasilan	Kategori
86 – 100 %	Sangat Baik
71 – 85 %	Baik
56 – 70 %	Cukup
≤ 55 %	Kurang

Setelah menerapkan modifikasi lompat kardus pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik. Hal ini

dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus.

Tabel 6. Hasil Nilai Belajar Siswa

Kategori	Pra Penelitian (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)	Ket
Tuntas	3 (30%)	6 (60%)	9 (90%)	Adanya Peningkatan
Tidak Tuntas	7 (70%)	4 (40%)	1 (10%)	
Jumlah	10 (100%)	10 (100%)	10 (100%)	

Pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan disetiap siklus dimana persentase ketuntasan pada pra siklus adalah 30% dengan kategori kurang (K), kemudian pada siklus I mencapai 60% dengan kategori cukup (C) dan pada siklus II mencapai 90% dengan kategori sangat baik (SB) .

Berdasarkan diagram diatas dapat dijelaskan bahwa pada tahap pra penelitian, sebanyak 30% siswa yang

mencapai kategori tuntas dan 70% siswa yang berkategori tidak tuntas. Pada siklus I, sebanyak 60% siswa yang mencapai kategori tuntas dan 40% siswa yang berkategori tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II, sebanyak 90% siswa yang mencapai kategori tuntas dan 10% siswa yang berkategori tidak tuntas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa persentase ketuntasan siswa yang terjadi pada setiap siklus mengalami peningkatan dan pada siklus II hasil belajar siswa telah

mencapai indikator keberhasilan atau minimal 80%.
KKM 75 dan presentase ketuntasan

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi lompat kardus pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan modifikasi lompat kardus.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dianggap perlu dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian yaitu:

1. Bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin menggunakan metode-metode pembelajaran yang lebih beragam, terkhusus pada materi yang dianggap membosankan dan kurang menarik bagi siswa.
2. Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya di muka umum.
3. Bagi peneliti berikutnya, agar kiranya modifikasi lompat kardus ini dapat dimodifikasi dalam bentuk yang lebih menarik lagi dan berbeda bukan hanya pada materi lompat jauh saja tetapi juga dapat diterapkan diberbagai mata pelajaran lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi Revisi. Cetakan kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Aziz, M. A dan A. A. Yudi. 2019. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot* 2 (5): 1239-1246
- Basri, H. 2018. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda dan Kardus pada Siswa Kelas V Di SDN XVI Margahayu Bekasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan* 9 (2): 107-116
- Bramantha, H., dan M. Syarifah. 2017. Penerapan Modifikasi Media Kardus dalam Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora* 2 (2): 96-101
- Elida. 2017. Meningkatkan Keaktifan dan Minat Siswa pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Lompat Kardus Siswa SMP Negeri 1 SEI Bingai. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed* 14 (1): 58-66
- Hidayat, A. dan Samson. 2017. Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana SDN 223 Palembang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi* 10 (2): 83-92.
- Kusmawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Cetakan Pertama. Alfabeta. Bandung.
- Maijum. 2017. Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Social, Sains, dan Humaniora* 3 (3): 575-583.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Cetakan Revisi. PT Gramedia. Jakarta.
- Ridwan, M. dan A. Sumanto. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Performa Olahraga* 2 (1): 69-81
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Cetakan keduapuluhtiga. Alfabeta. Bandung.
- Sutiswo. 2018. Implementasi Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan* 3 (2): 46-49.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 *Sistem Pendidikan Nasional*. 8 Juli 2003. Lembaga Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 4301. Jakarta.
- Widiastuti dan P. Hutumo. 2018. Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan* 9 (1): 56-67.