

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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 oleh siswa. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Bab 1 Pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Pentingnya pendidikan ini untuk menjadi dasar agar pendidik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa melalui pembelajaran yang lebih bermakna.

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. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu sekolah dan negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan, salah satu komponen yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan adalah guru. Guru dituntut untuk kreatif, disiplin, dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa peserta didik

kesituasi yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam proses pembelajaran. Adapun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: guru, siswa, sarana dan prasarana, pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang terpadu sebagai suatu konsep, dapat dikatakan sebagai sebuah pendekatan pembelajaran atau sistem yang melibatkan beberapa disiplin ilmu untuk memberikan pengalaman yang bermakna dan luas kepada peserta didik. Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar, yang akan menjadi pondasi bagi tingkat selanjutnya.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum pada kurikulum 2013. Salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik merupakan salah satu materi pokok yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan seperti lompat, lari, jalan dan lempar.

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. Tujuan lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan mengangkat seluruh anggota tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya umum digunakan oleh pelompat pada saat melayang di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai

oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara, gaya tersebut diantaranya adalah gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung.

Untuk mencapai tujuan pelajaran pendidikan jasmani di SMP, guru harus bisa memilih metode pembelajaran yang tepat dan cocok untuk dalam pemberian materi yang akan disampaikan, menciptakan kondisi belajar yang baik agar siswa tidak hanya sekedar mengetahui materi yang diajarkan, tetapi mereka juga dapat memahami dan mempraktekkannya. Dari sekian banyak metode yang dapat digunakan, salah satunya adalah modifikasi. Modifikasi merupakan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Modifikasi pada penelitian ini bertujuan agar dapat membuat siswa lebih aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Modifikasi yang akan diterapkan adalah modifikasi pembelajaran dengan menggunakan kardus dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Modifikasi dikemas dalam bentuk berbeda dari biasanya, dengan melompati kardus yang ada di depan tolakan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Pendidikan dalam setiap daerah memiliki kualitas yang berbeda-beda. Kota Palopo tergolong kota yang memiliki banyak sarana pendidikan seperti TK, SD, SMP, SMA dan Kampus. Pendidikan di kota Palopo dapat dikatakan telah cukup untuk menunjang proses pembelajaran. Karena pendidikan di kota Palopo sudah

mendapat fasilitas yang cukup, tetapi belum tentu pendidikan di kota Palopo tidak terdapat kekurangan. Hal ini yang masih dievaluasi pemerintah supaya mengubah pendidikan di kota Palopo menjadi lebih baik lagi.

Dari hasil observasi yang dilakukan ditemukan bahwa hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo kurang maksimal. 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. Hal ini dikarenakan, (1) Cara mengajar atau metode yang digunakan kurang menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja, tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran atau alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa. Hal tersebut membuat siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosan. (2) Kebosanan atau kejenuhan dalam belajar, ini dikarenakan rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi kurang mendapatkan hasil. Siswa yang mengalami kebosanan belajar merasa seakan-akan pembelajaran yang diperoleh tidak ada kemajuan. Karena itu, perlunya memberikan modifikasi agar menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa dapat aktif dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul: "**Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Lompat Kardus pada Siswa SMP Negeri 3 Palopo**"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah penerapan modifikasi lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah penerapan modifikasi lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan teoritis tambahan bagi para pembaca dalam kaitannya dengan hasil belajar siswa

dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan metode pembelajaran modifikasi lompat kardus.

1.4.2 Manfaat Praktis:

- a. Bagi peneliti, diharapkan dapat melatih kemampuan untuk menjadi pendidik yang profesional serta menjadi wadah pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperoleh diperkuliahan.
- b. Bagi guru, diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru agar menerapkan pembelajaran modifikasi dalam proses pembelajaran untuk lebih meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
- c. Bagi siswa, diharapkan siswa aktif dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, agar hasil belajar siswa meningkat serta memberikan suatu pengalaman belajar yang baru.
- d. Bagi sekolah, menjadi pedoman untuk menerapkan pembelajaran modifikasi dalam rangka perbaikan pembelajaran dan peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 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. Olahraga lompat jauh telah terkenal sejak jaman Yunani kuno dan pada awalnya olahraga ini dimaksudkan sebagai salah satu bentuk latihan militer untuk melatih dan menguji kelincahan para prajurit ketika melewati rintangan. Pada saat itu, teknik permainan lompat jauh berbeda dengan yang kita kenal sekarang, para *jumper* harus berlari dengan mengangkat beban di kedua tangannya.

Lompat jauh pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade 1896. Pada tahun 1935 Jesse Owen mencatat loncatan 8,13 meter sebelum dipecahkan oleh Bob Beamon pada tahun 1968 dan dipecahkan kembali oleh Mike Powell pada tahun 1991 dengan rekor lompatan 8,95 meter.

Menurut Hidayat dan Samson (2017:88) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi mengemukakan bahwa, "Lompat jauh adalah gerakan yang diawali suatu tolakan dengan satu titik tumpu, melayang di udara sesuai dengan gaya lompat jauh (jongkok, berjalan di udara, dan gaya menggantung) serta mencapai hasil lompatan sejauh-jauhnya dengan kedua kaki secara bersamaan". Menurut Muhajir (2017:136) mengemukakan bahwa, "Lompat jauh merupakan nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah istilah yang

digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompatan jauh, lompat tinggi, lompat jauh, maupun lompat tinggi galah". Menurut Winendara dalam Maijum (2017:576) dalam Jurnal Ilmu Pendidikan Social, Sains, dan Humaniora menyatakan, "Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menurut keterampilan melompat kedepan sejumlah mungkin dengan satu kali tolakan". Menurut Bramantha dan Syarifah (2017:96) dalam Jurnal Kejaora menyatakan bahwa, "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".

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, lompat jauh merupakan keterampilan gerak berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain, yang diawali suatu tolakan dengan satu kaki tumpu, melayang di udara sesuai dengan gaya lompat jauh serta mencapai hasil lompatan sejauh-jauhnya dengan kedua kaki secara bersamaan.

2.1.2 Gaya jongkok

Gaya jongkok atau sering disebut juga dengan *Sail Technique* memiliki fase yang sama dengan gaya-gaya lompat jauh yang lain, yang membedakan hanya saat fase *take off*, melayang di udara, dan mendarat. Berkaitan dengan gaya jongkok Syarifuddin dalam Hidayat dan Samson (2017:88) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi mengemukakan bahwa, "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 diatas tidak dapat dipisahkan satu persatu, karena gerakannya adalah gerakan yang membentuk rangkaian gerakan lompat jauh yang tidak terputus". 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 badan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok".



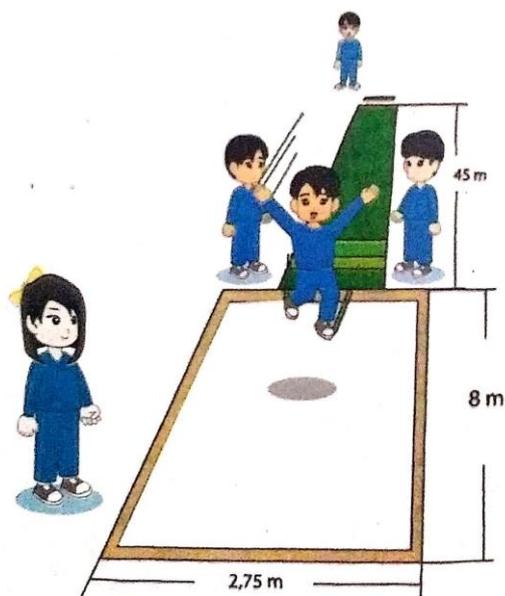
Gambar 2.1 Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok
Sumber: Dokumentasi Peneliti

2.1.3 Peraturan lompat jauh

Menurut Muhajir (2017:114) mengemukakan peraturan lompat jauh:

- 1) Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
- 2) Panjang papan tolakan 1,22 m ; lebar 20 cm dan tebal 10 cm.
- 3) Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila melakukan kesalahan saat menolak. Papan tolakan harus dicat putih dan harus datar dengan tanah.
- 4) Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.

- 5) Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
- 6) Bila lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 orang dengan lompatan terbaik dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenangnya. Bila hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran.
- 7) Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut.
- 8) Dalam 1 giliran lompatan waktu diberikan hanya selama 1,5 menit.
- 9) Lompatan yang sama (*tie*) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua.



Gambar 2.2 Lapangan Lompat Jauh
Sumber: Muhajir (2017: 145)

2.1.4 Teknik atau tahapan dalam melakukan lompat jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, *jumper* harus memahami dan menguasai teknik dasar untuk melakukan lompat jauh. Menurut Muhajir (2017:136) mengemukakan bahwa, "Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan diudara dan (4) sikap mendarat". Menurut Bernhard dalam Aziz dan Yudi (2019:1239) dalam Jurnal Patriot menyatakan, "Unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: (1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan, tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan, (2) faktor teknik anchang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan".

1) Teknik awalan

Gerakan awalan adalah faktor yang cukup mempengaruhi lompatan. Dengan kata lain efektif tidaknya suatu lompatan yang dilakukan sangat bergantung pada teknik awalan. Awalan dilakukan dengan berlari hingga mendekati kecepatan maksimal pada setiap jumper, namun masih tetap mengenali untuk melakukan tolakan. Tujuan awalan untuk memperoleh kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya. Menurut Ngatiyono dalam Hidayat dan Samson (2017:89) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi berpendapat, "Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melompat". Sedangkan Muhajir (2017:136) menyatakan bahwa, "Awalan atau anchang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan

melakukan tolakan (lompatan)". Menurut Ridwan dan Sumanto (2017:71) dalam Jurnal Performa Olahraga menyatakan bahwa, "Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan merupakan gerakan dalam lompat jauh yang dilakukan dengan cara lari secepat mungkin agar memperoleh kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan. Selain itu, awalan lompat jauh dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk memperoleh kecepatan horizontal maksimal yang kemudian diubah menjadi kecepatan vertikal ketika melakukan tolakan".

Tahap-tahap dalam gerakan awalan lompat jauh:

- a) Lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah, tergantung tingkat kemampuan.
- b) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpuh. Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan tolakan.
- c) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.

Untuk lebih jelasnya fase awalan pada gambar 2.3.



Gambar 2.3 Fase Awalan
Sumber: Dokumentasi Peneliti

2) Teknik tumpuan/tolakan

Tumpuhan/tolakan merupakan perpindahan yang sangat cepat antara lari, awalan, dan melayang. Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tumpuh untuk melepas landas. Tujuan tolakan untuk menghasilkan tolakan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya. Muhajir (2017:136) menyatakan bahwa, "Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak". Menurut Wiarto dalam Aziz dan Yudi (2019:1240) dalam Jurnal Patriot menyatakan, " Pada saat menumpu atau bertolak badan agak condong kedepan. Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Paha kaki diayunkan ke posisi horizontal lalu dipertahankan. Kemudian sendi kaki, lutut dan pinggang diluruskan pada waktu melakukan tolakan. Bertolak kedepan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya. Ketika bertolak membentuk sudut 45° ".

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tolakan adalah mengubah gerakan lari menjadi lompatan dengan menggunakan kaki tumpuh sekuat-kuatnya. Kecepatan awal sangat mempengaruhi lompatan.

Tahap-tahap dalam gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh:

- a) Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- b) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada melakukan tolakan.

- c) Bertolaklah kedepan dan keatas
- d) Sudut tolakan 45°

Berikut ini gambar gerakan pada saat melakukan tolakan.



Gambar 2.4 Fase Tolakan
Sumber: Dokumentasi Peneliti

3) Teknik sikap badan di udara

Sikap badan di udara adalah sikap setelah melakukan tolakan. Dimana badan akan dapat terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan mengarah kedepan atas. Pada saat melakukan teknik melayang di udara *junper* harus mampu menjaga keseimbangan agar mempermudah saat melakukan pendaratan yang baik. Muhajir (2017:138) menyatakan bahwa, "Sikap badan di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada papan tolakan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua tangan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki gerakan badan melayang di udara". Sedangkan Karsono dalam Hidayat dan Samson (2017:89) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi menyatakan, "Sikap badan di

udara merupakan salah satu faktor yang juga berpengaruh terhadap lompatan".

Tahap-tahap dalam gerakan sikap badan di udara:

- a) Saat kaki tolak, titik berat badan ke atas, diikuti dengan kaki tolakan menyusul kaki ayun.
- b) Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
- c) Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diarahkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.



Gambar 2.5 Fase Gerak Melayang di Udara
Sumber: Dokumentasi Peneliti

4) Teknik mendarat

Sikap mendarat saat melakukan lompat jauh yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Titik berat badan akan melampaui titik

pendaratan dipasir. Kaki tidak kaku dan tegang melainkan lemas dan lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu yang tepat. Menurut Syarifuddin dalam Aziz dan Yudi (2019:1240) dalam Jurnal Patriot menyatakan, "Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama. Yaitu, pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada ke dua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawah ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan kedepan".

Tahap-tahap dalam gerakan mendarat lompat jauh:

- a) Tariklah lengan dan tubuh kedepan-bawah.
- b) Tariklah kaki mendekati badan.
- c) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- d) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



Gambar 2.6 Fase Mendarat
Sumber: Dokumentasi Peneliti

2.2 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. Suherman dalam Sutiswo (2018:47) dalam Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan menyatakan, "Esensei modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya". 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 Maijum (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". Menurut Wiarto dalam Widiastuti dan Hutomo (2018:60) dalam Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan menyatakan bahwa, "Modifikasi mengacu pada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/prasarana dan sarana yang baru, unik dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar dalam pendidikan jasmani". Menurut Basri (2018:111) dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan menyatakan, "Modifikasi dalam olahraga dapat dilakukan terhadap faktor-faktor berikut: (1) ukuran lapangan

permainan dan panjang waktu permainan harus disesuaikan dengan keadaan fisik anak-anak, (2) peralatan yang digunakan harus dalam batas-batas penguasaan anak-anak, ukuran dan komposisi bola harus mudah dan familiar untuk dimainkan, ketinggian sasaran di modifikasi dengan cara menurunkannya, (3) panjang waktu permainan, konsentrasi dan faktor kesenangan pada anak-anak biasanya relatif pendek, agar anak-anak dapat berkonsentrasi penuh waktu permainan harus diperpendek, (4) peraturan pertandingan, modifikasi terhadap peraturan pertandingan dapat mengembangkan keterampilan dan menimbulkan rasa senang". Menurut Elida (2017:61) dalam Jurnal Tabularasa PPS Unimed menyatakan, "Dalam memodifikasi suatu pembelajaran terdapat banyak hal yang yang dapat dimodifikasi, dapat berupa peraturan permainan, waktu permainan, jumlah pemain, ukuran lapangan, atau modifikasi alat pelajarnya".

Salah satu yang dapat dimodifikasi dalam pembelajaran adalah peralatan. 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. Maka modifikasi pembelajaran tersebut disesuaikan dengan karakteristik siswa yang bersangkutan agar pembelajaran modifikasi tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Berikut ini contoh pembelajaran dalam menerapkan modifikasi lompat kardus



Gambar 2.7 Pembelajaran Lompat dengan Menggunakan Kotak/Kardus
Sumber: Dokumentasi Peneliti

2.3 Kerangka Pikir

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 3 Palopo ditemukan permasalahan terkait hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa terlihat bosan saat belajar, kurang tanggap terhadap materi pelajaran, kurang berminat serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan karena cara mengajar atau metode yang digunakan berdasarkan keseluruhan materi atau kurang menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka peneliti menerapkan modifikasi, kegiatan dari modifikasi ini yaitu siswa diarahkan untuk melompat melewati kardus. Kegiatan pembelajaran seperti ini lebih diminati oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam pembelajaran sehingga siswa tertarik dan tidak bosan dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkannya modifikasi pada

pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Palopo, diharapkan proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Adapun uraian kerangka pikir dapat dilihat pada gambar 2.8



Gambar 2.8 Bagan Kerangka Pikir

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian ini sebagai yaitu:

Dengan modifikasi lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Palopo.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

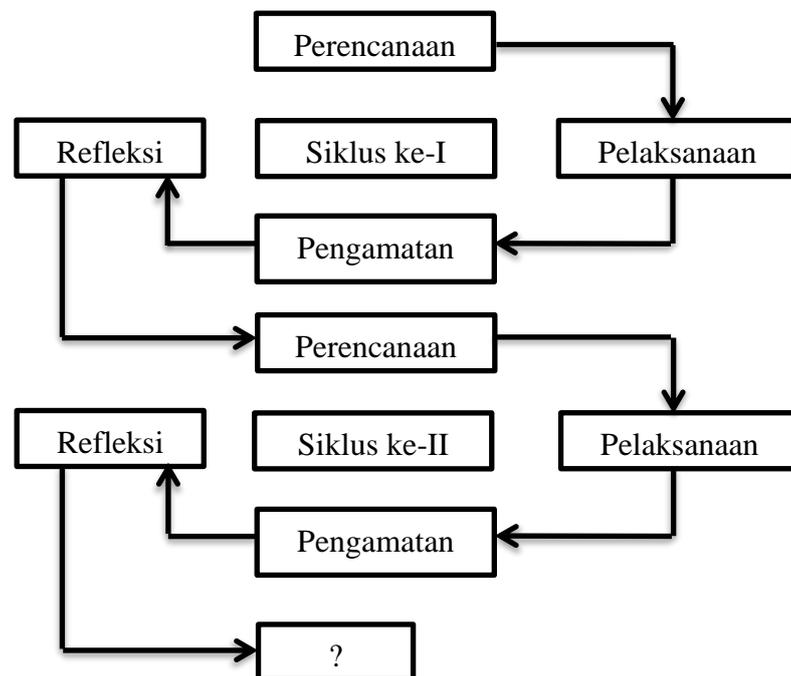
Pelaksanaan Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto, dkk (2017:1) menyatakan "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut".

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. Maka peralatan modifikasi tersebut disesuaikan dengan karakteristik siswa yang bersangkutan agar peralatan tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka dalam refleksi ditetapkan tindakan yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran modifikasi lompat kardus.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 3.1 Rancangan Siklus Penelitian Tindakan
Sumber: Suharsimi Arikunto, dkk (2017: 42)

Alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

SIKLUS I

1. Perencanaan

- a. Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan.
- b. Melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi pembelajaran yaitu lompat kardus.
- c. Menyediakan kotak kardus yang akan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- d. Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran

2. Pelaksanaan

- a. Menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
- b. Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus yang berbeda serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru atau siswa.
 - 1) Guru memberikan contoh tentang pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok menggunakan kardus, kemudian dilanjutkan oleh siswa.
 - 2) Siswa melakukan awalan dengan berlari kemudian melakukan tolakan tepat di papan tolakan.
 - 3) Siswa melompati tiap-tiap kardus yang telah disusun berjejer.

- c. Siswa melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi dengan melompati 4 kardus yang disusun berjejer dengan jarak masing-masing 50 cm.
- d. Mengamati pelaksanaan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
- e. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.
- f. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian lompat jauh agar siswa memiliki peningkatan.

3. 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.

4. 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 I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

SIKLUS II

1. Perencanaan

- a. Dilakukan perubahan dan perbaikan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berdasarkan hasil dari refleksi siklus I.
- b. Melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi lompat kardus berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I.
- c. Menyediakan kotak kardus yang akan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- d. Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran

2. Pelaksanaan

- a. Menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi.
- b. Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru atau siswa.
 - 1) Guru memberikan contoh tentang pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok menggunakan kardus, kemudian dilanjutkan oleh siswa.

- 2) Siswa melakukan awalan dengan berlari kemudian melakukan tolakan tepat di papan tolakan.
 - 3) Siswa melompati kardus yang berada di bak pasir dengan gaya jongkok dan melakukan pendaratan tepat di dalam lingkaran yang telah disediakan.
- c. Masing-masing siswa melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok dengan melompati kardus dan mendarat didalam lingkaran yang disediakan di area bak pasir.
 - d. Mengamati pelaksanaan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
 - e. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.
 - f. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian lompat jauh agar siswa memiliki peningkatan yang baik.
3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru pendidikan jasmani mengamati secara langsung penerapan modifikasi lompat kardus berdasarkan perubahan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung.
 4. Refleksi

Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran.

Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan dasar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Tahap refleksi terbagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

- a. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat proses pembelajaran berlangsung apakah telah mencapai taraf keberhasilan atau belum dengan menerapkan modifikasi lompat kardus.
- b. Refleksi hasil yaitu peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran berhasil atau tidak. Apabila belum berhasil maka akan dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kekurangan pada siklus sebelumnya.

3.2 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. Kedudukan peneliti sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis dan pengamat dalam pelaksanaan tindakan.

3.3 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.

3.4 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindak kelas ini yaitu:

1. 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.
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi lompat kardus.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

3.5.1 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.

Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keterampilan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah modifikasi lompat kardus yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

3.5.2 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. Berikut ini merupakan indikator dan rumusan dalam pengumpulan nilai:

Tabel 3.1 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) | | | | |

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

3.5.3 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 berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah modifikasi lompat kardus.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016: 244) bahwa, "Analisis data

adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain". Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2016:245) menyatakan, "Analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun dilapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan berdasarkan acuan kurikulum 2013 dengan rumus:

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

Sumber: Kusmawati (2015:128-130)

Tabel 3.2 Kategori Kemampuan Siswa

| Interval | Kategori |
|----------|-------------|
| 86 – 100 | Sangat Baik |
| 71 – 85 | Baik |
| 56 – 70 | Cukup |
| ≤ 55 | Kurang |

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

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.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan tindakan berlangsung selama dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai hasil belajar siswa. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 29 siswa. Namun dikarenakan adanya pandemi Covid-19 maka dilakukan pengurangan sampel yang kemudian mengambil sampel sebanyak 10 siswa. Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani kelas VIII B bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 19 Agustus 2020 sampai tanggal 9 September 2020.

4.1.1 Hasil penelitian siklus I

1. Perencanaan

Kegiatan pada tahap perencanaan ini adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan siklus I. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan.
- b) Melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi pembelajaran yaitu lompat kardus.
- c) Menyediakan kotak kardus berukuran 23 cm yang akan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- d) Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palopo untuk siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu 19 Agustus 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan I diikuti oleh siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 10 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan modifikasi lompat kardus dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

- (1) Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok .
- (2) Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.
- (3) Masing-masing siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- (4) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi dengan melompati 4 kardus yang disusun dengan jarak masing-masing 50 cm.
- (5) Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
- (6) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi lompat jauh gaya jongkok.

c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, guru menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik dasar lompat

jauh gaya jongkok agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus I pertemuan II dilaksanakan pada hari Rabu 26 Agustus 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan II diikuti oleh siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 10 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan modifikasi lompat kardus dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

- (1) Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
- (2) Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.
- (3) Masing-masing siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi dengan melompati 4 kardus yang disusun berjejer dengan jarak masing-masing 50 cm.

- (4) Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat jauh.
 - (5) Pengambilan nilai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada setiap akhir siklus.
 - (6) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
- c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian guru menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting penelitian lompat jauh gaya jongkok agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

3. Pengamatan

- a) Tes hasil belajar siswa siklus I

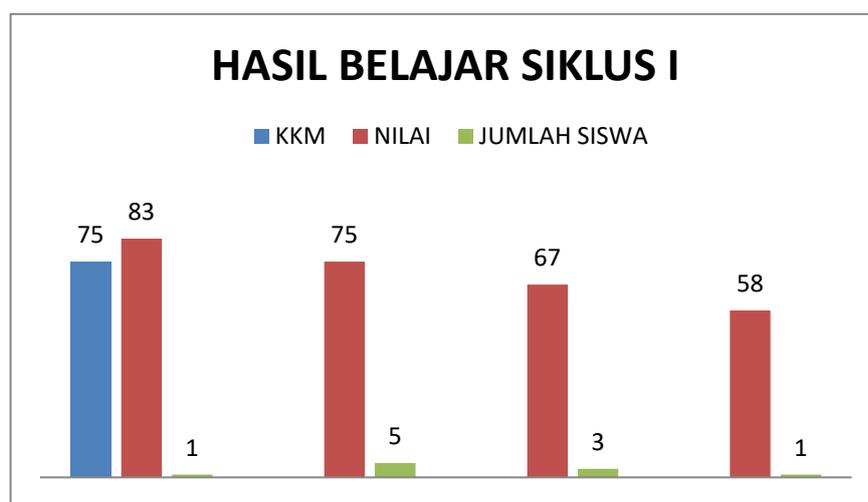
Berdasarkan tes hasil belajar pada siklus I yang telah diberikan menunjukkan bahwa dari 10 siswa yang mengikuti tes hasil belajar hanya 6 siswa yang tuntas dan 4 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan hasil belajar siswa dapat kita lihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa hanya 60%, sesuai dengan pernyataan Majjum (2017:580) dalam jurnal ilmu pendidikan sosial, sains, dan humaniora menyatakan bahwa "dikatakan tuntas bilamana memperoleh rata-rata nilai 80%".

Hasil belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

| Perolehan Nilai | KKM | Jumlah Siswa | Persentase |
|-----------------|-----|--------------|------------|
| 83 | 75 | 1 | 10 % |
| 75 | 75 | 5 | 50 % |
| 67 | 75 | 3 | 30 % |
| 50 | 75 | 1 | 10 % |
| Jumlah | | 10 | 100 % |

Tabel 4.1 Hasil Belajar Siklus I

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).



Gambar 4.1 Diagram Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan diagram diatas maka dapat dijelaskan bahwa siswa yang mencapai nilai 83 berjumlah 1 (10%) siswa, yang mencapai nilai 75 berjumlah 5 (50%) siswa, yang mencapai nilai 67 berjumlah 3 (30%) siswa dan yang mencapai nilai 58 berjumlah 1 (10%) siswa. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang di harapkan. Dikarenakan hasil belajar siklus I menunjukkan bahwa siswa yang mencapai indikator keberhasilan mencapai 60% dengan kategori cukup (C). Sehingga peneliti melakukan kegiatan pembelajaran siklus selanjutnya.

4. Refleksi

Dari hasil pelaksanaan pada tindakan siklus I belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang di harapkan. Belum berhasilnya pelaksanaan tindakan pada siklus I dikarenakan masih terdapat kekurangan-kekurangan pada kegiatan pelaksanaan tindakan yakni:

- a) Modifikasi lompat kardus pada siklus I masih kurang meningkatkan hasil belajar siswa.
- b) Guru kurang dalam mengelolah siswa sehingga beberapa siswa berbicara saat penjelasan materi.
- c) Guru tidak memberikan percobaan pertama pada siswa saat pengambilan nilai.

Adapun refleksi untuk perbaikan siklus II yaitu :

- a) Pada pertemuan siklus II, guru memodifikasi ulang pelaksanaan lompat kardus.

- b) Pada pertemuan siklus II, guru harus mengelolah siswa dengan baik sehingga siswa tidak berbicara saat penjelasan materi.
- c) Pada pertemuan siklus II, guru harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan percobaan pertama sebelum pengambilan nilai.

4.1.2 Hasil penelitian siklus II

1. Perencanaan

Dengan adanya hasil refleksi yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran siklus I, diharapkan pada kegiatan pembelajaran siklus II kali ini proses pembelajaran dan hasil belajar siswa akan lebih meningkat dan mencapai indikator keberhasilan. Kegiatan pada tahap perencanaan ini adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan siklus II. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Dilakukan perubahan dan perbaikan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) berdasarkan hasil dari refleksi siklus I.
- 2) Melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi lompat kardus berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I.
- 3) Menyediakan kotak kardus berukuran 23 cm yang akan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 4) Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pelaksanaan siklus II pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu 02 September 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan I diikuti oleh siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 10 orang.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan modifikasi lompat jauh gaya jongkok dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

- (1) Guru menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
- (2) Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru.
- (3) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati kardus dan mendarat didalam lingkaran yang telah disediakan.

- (4) Mengamati pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
 - (5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.
- c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian guru memberikan evaluasi serta menyampaikan motivasi kepada siswa terutama siswa yang memiliki potensi dalam cabang olahraga lompat jauh. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus II pertemuan II dilaksanakan pada hari Rabu 09 September 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan II diikuti oleh siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo sebanyak 10 orang.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan modifikasi lompat jauh gaya jongkok dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

- a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

- (1) Guru menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus.
- (2) Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru.
- (3) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati kardus dan mendarat didalam lingkaran yang telah disediakan.
- (4) Mengamati pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat kardus
- (5) Memberikan percobaan pertama sebelum pengambilan nilai akhir.
- (6) Pengambilan nilai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada setiap akhir siklus.
- (7) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.

c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian guru memberikan evaluasi serta menyampaikan motivasi kepada siswa terutama siswa yang memiliki potensi dalam cabang olahraga lompat jauh. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

3. Pengamatan

Berdasarkan tes hasil belajar pada siklus II yang telah dilaksanakan bahwa dari 10 siswa yang mengikuti tes hasil belajar modifikasi lompat kardus siswa yang tuntas yaitu 9 siswa dan 1 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan hasil belajar siswa dapat dilihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa pada siklus II mencapai 90%, sedangkan persentase ketuntasan yang diharapkan yaitu minimal 80% siswa dari 10 orang yang tuntas atau mencapai KKM yaitu 75.

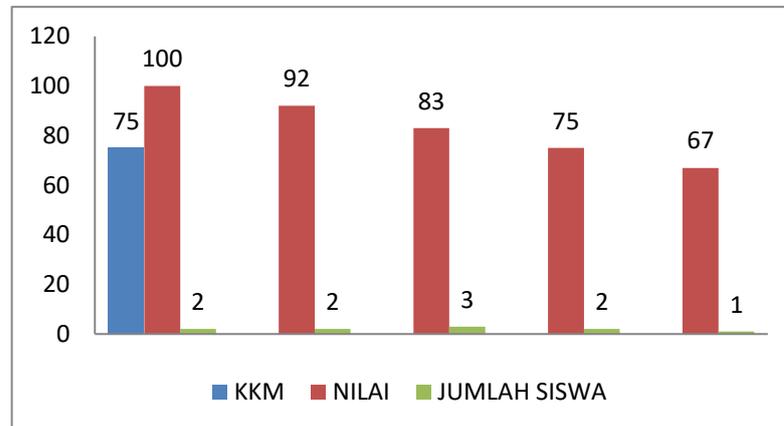
Hasil belajar siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

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

Tabel 4.2 Hasil Belajar Siklus II

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).



Gambar 4.2 Diagram Hasil Belajar Siklus II

Berdasarkan diagram diatas maka dapat dijelaskan bahwa siswa yang mencapai nilai 100 berjumlah 2 (20%) siswa, yang mencapai nilai 92 berjumlah 2 (20%) siswa, yang mencapai nilai 83 berjumlah 3 (30%) siswa yang mencapai nilai 75 berjumlah 2 (20%) siswa dan yang mencapai nilai 67 berjumlah 1 (10%) siswa. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang di harapkan. Dikarenakan hasil belajar siklus II menunjukkan bahwa siswa yang mencapai indikator keberhasilan berjumlah 90% dengan kategori sangat baik (SB). Dengan demikian penelitian tidak dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya karena hasil belajar siswa telah mencapai indikator keberhasilan.

4. Refleksi

Pada pelaksanaan siklus II dimana hasil pemahaman siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok pada siklus II mengalami peningkatan yang baik.

Berdasarkan data hasil observasi kegiatan guru dan siswa pada pelaksanaan tindakan siklus II masih ditemukan sedikit kekurangan di beberapa aspek, namun karena indikator keberhasilan atau KKM proses maupun hasil telah tercapai karena telah berada pada kualifikasi baik. Maka penelitian telah dianggap berhasil.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada siklus II dari segi hasil belajar siswa sudah berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang telah ditentukan dan tujuan pembelajaran telah tercapai. Dengan demikian penelitian tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.1.3 Penelitian terdahulu

| No | Peneliti (Tahun) | Judul | Teknik Analisis | Hasil Penelitian |
|----|-------------------------------------|---|---|--|
| 1 | Maijun (2017) | Peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok sekolah dasar melalui strategi modifikasi | Strategi modifikasi | Penerapan strategi modifikasi meningkatkan hasil belajar lompat jauh berdasarkan siswa yang tuntas terdapat 25 siswa (83,4%) dari 30 siswa. |
| 2 | Widiastuti, Pramudito Hutomo (2018) | Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat bantu | Metode penelitian tindakan (action research) dengan desain Kemmis dan McTaggart | Persentase ketuntasan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada tes awal yaitu 36% dan untuk tes siklus I yaitu 100% |
| 3 | Arif Hidayat, Samson (2017) | Peningkatan teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi sarana dan prasarana SDN 223 Palembang | Modifikasi pembelajaran | Adanya peningkatan hasil belajar teknik lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi penggunaan alat matras dari busa dengan persentase 92,0% |

4.2 Pembahasan

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. Hasil belajar siswa meningkat karena adanya kerjasama peneliti dengan guru kelas.

Menurut Hamalik dalam Hidayat dan Samson (2017:87) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi menyatakan, "Hasil belajar adalah bisa seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti". Menurut Dimiyati dan Mudjiono dalam Hidayat dan Samson (2017:87) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi menyatakan, "Hasil belajar merupakan hal yang sangat dipandang dari dua 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 psikomotorik. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesaikannya bahan pelajaran".

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.

Tabel 4.3 Kategori Persentase Siswa

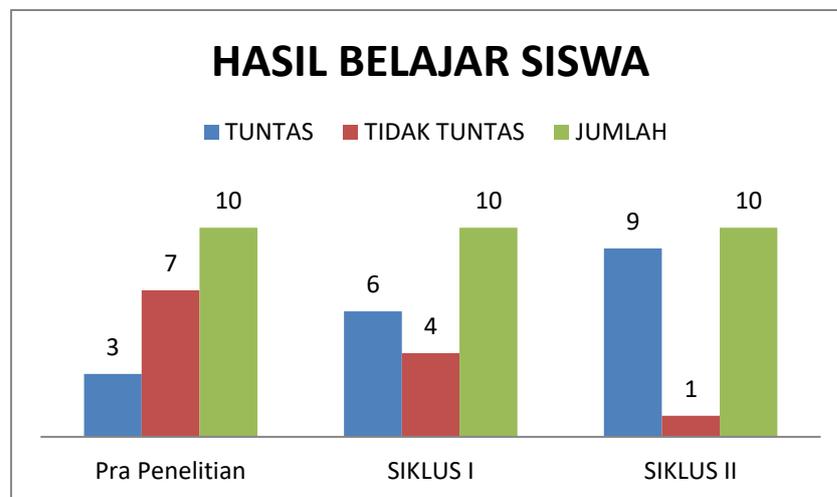
| Taraf Keberhasilan | Kategori |
|--------------------|-------------|
| 86 – 100 % | Sangat Baik |
| 71 – 85 % | Baik |
| 56 – 70 % | Cukup |
| ≤ 55 % | Kurang |

Hasil penelitian siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas VIII B SMP Negeri 3 Palopo dengan menerapkan modifikasi lompat kardus dapat dilihat pada tabel, diagram dan penjelasan berikut:

| 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%) | |

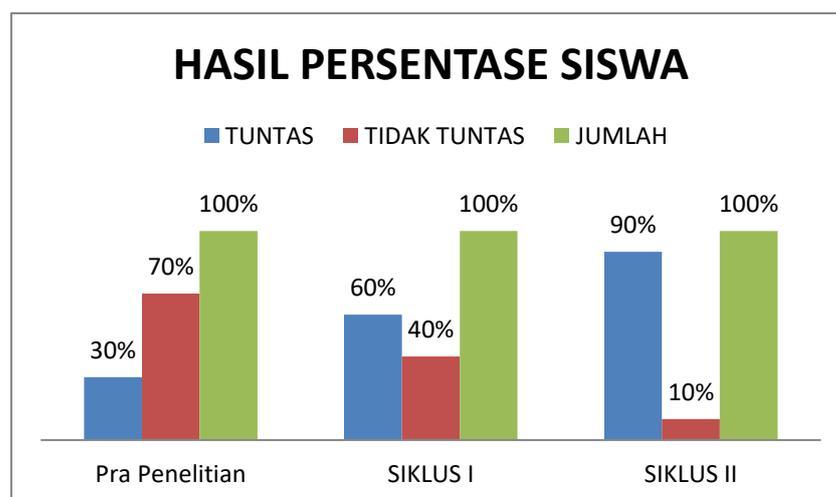
Tabel 4.4 Hasil Nilai Belajar Siswa

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) .



Gambar 4.3 Diagram Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan diagram diatas dapat dijelaskan bahwa dari 10 siswa pada tahap pra penelitian, sebanyak 3 siswa yang mencapai kategori tuntas dan 7 siswa yang berkategori tidak tuntas. Pada siklus I, sebanyak 6 siswa yang mencapai kategori tuntas dan 4 siswa yang berkategori tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II, sebanyak 9 siswa yang mencapai kategori tuntas dan 1 siswa yang berkategori tidak tuntas.



Gambar 4.4 Diagram Hasil Persentase Siswa

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 KKM 75 dan presentase ketuntasan minimal 80%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 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.

5.2 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 kedua puluh tiga. 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.