

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan cenderung tradisional. Sebenarnya harus mulai disadari bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa. Isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, sehingga konsep dasar dan model pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan

pendidikan nasional (Khomsin, 2010: 12). Salah satu materi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum 2013 sekarang ini adalah lompat jauh.

Kurikulum 2013 SMA/MA/MK/SMAK yang disusun oleh tim penyusun silabus Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia atau KEMDIKBUD RI mengenai mata pelajaran pendidikan jasmani menyebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Oleh karena itu apabila pembelajar mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran (Tri Anni, 2016: 5).

Lompat jauh merupakan bagian dari materi pada mata pelajaran Penjaskes pada SMAS PGRI Walenrang, akan tetapi keterbatasan fasilitas dan perlengkapan dalam pembelajaran Penjaskes menuntut guru untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada sesuai dengan kondisi siswa dan sekolah. Tidak sedikit siswa yang merasa gagal atau kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru karena kemampuan guru dalam menyampaikan materi yang monoton tanpa variasi ataupun penggunaan fasilitas yang belum optimal membuat siswa terkesan cepat merasa bosan dan kurang antusias sehingga proses pembelajaran dan hasil

belajar siswa belum maksimal. Proses pembelajaran penjasorkes yang tidak variatif menjadikan tingkat antusias dan motivasi siswa terhadap pembelajaran menurun. Dengan permainan bola gantung diharapkan siswa dapat memperbaiki teknik dengan benar dan dapat memacu motivasi siswa sehingga hasil belajar meningkat.

Kendala yang sering dialami siswa SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu adalah kurangnya minat pada salah satu nomor lompat atletik yaitu lompat jauh. Selama pembelajaran jasmani siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dalam mengikuti olahraga atletik khususnya lompat jauh masih kurang diminati, karena pada umumnya siswa lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan permainan seperti permainan bola tangan (lompat jauh) dan bola kaki (sepak bola). Olahraga atletik lompat jauh merupakan olahraga yang kurang menarik bagi siswa kelas XII IPA-2 dan kurang menyenangkan, sehingga mereka cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan pengamatan dan beberapa pengalaman pembelajaran lompat jauh selama ini, siswa banyak melakukan kesalahan pada saat tolakan dan posisi mendarat.

Rendahnya hasil belajar dan pengetahuan dalam hal ini akademik peserta didik dapat dilihat dari hasil nilai pengetahuan dan keterampilan mengenai olahraga lompat jauh tahun ajaran 2019/2020 peserta didik kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dalam hal nilai pengetahuan hanya 65.5% yang mencapai KKM dan yang tidak mencapai KKM ada 37,9% dengan

rata-rata nilai semua peserta didik 70,66, sedangkan hasil nilai keterampilan pada permainan lompat jauh tahun ajaran 2018/2019 yang mencapai KKM hanya 69,7% yang mencapai KKM dan yang tidak mencapai KKM ada 30,5% dengan nilai rata-rata peserta didik 74.33 adapun ketuntasan minimum di SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu yaitu dengan nilai KKM 75, berdasarkan data awal yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai peserta didik pada mata pelajaran PENJAS pada olahraga lompat jauh rata-rata mencapai KKM. Pendidik sebagai penanggung jawab terhadap keberhasilan pendidik dituntut lebih berketerampilan dalam bidang pendidikan utamanya pada pelajaran yang diajarkan agar peserta didik mampu mencapai hasil belajar yang maksimal.

Salah satu solusi yang dapat penulis gunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penggunaan media pembelajaran berupa bola gantung. Sehingga peneliti merasa dengan media bola gantung ini akan dapat lebih efisien dalam upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh, khususnya untuk siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan penelitian yang berjudul "*Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Media Bola Gantung pada Siswa SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu*".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penulisan ini adalah meningkatkan hasil lompatan pada lompat jauh gaya menggantung melalui media bola gantung pada siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penulisan ini adalah meningkatkan hasil lompatan pada lompat jauh gaya menggantung melalui media bola gantung pada siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan sesuatu yang diharapkan ketika sebuah penelitian sudah selesai. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini di harapkan jadi referensi atau menjadikan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang peningkatan metode olahraga lompat jauh pada peserta didik SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu. Selain itu dapat di jadikan sumber informasi bagi peneliti lain dengan tema upaya meningkatkan kemampuan olahraga lompat jauh pada peserta didik kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak-pihak yang mengajar di SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu mungkin dalam pelaksanaan pembelajaran dan bagi pihak lain penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pihak lain dalam mengambil penelitian yang serupa.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Bentuk tindakan untuk memecahkan masalah penelitian adalah dengan peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui media bola gantung. Peneliti sekaligus berperan sebagai guru yang mengajar materi tersebut dalam 2 tahap siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah “proses kegiatan belajar mengajar yang melibatkan guru dan siswa dalam pencapaian tujuan/indikator yang telah di tentukan” Uno dan Mohamad (2012:14).

Proses belajar terdapat komponen pendukung yang dapat mendorong tercapainya tujuan utama dari proses pembelajaran yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku. Proses pembelajaran dialami setiap orang sepanjang hayat serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Ratna Widayanti (2011:8)

Dari batasan-batasan ahli diatas, maka pembelajaran dapat diartikan suatu aktivitas belajar mengajar yang melibatkan guru dan siswa untuk mencapai suatu tujuan/indikator yang telah ditentukan. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan guru agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta membentuk sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Untuk itu pembelajaran hendaknya dipandang sebagai variable tindakan, yakni suatu kondisi yang harus dimanipulasi, suatu rangkaian strategi yang harus diambil dan dilaksanakan oleh guru. Uno dan Mohamad (2012:143) mempunyai pandangan yang memungkinkan guru untuk melakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Mengusahakan lingkungan yang menguntungkan bagi kegiatan belajar.
2. Mengatur bahan pelajaran dalam suatu organisasi yang memudahkan siswa untuk mencerna.
3. Memilih suatu strategi mengajar yang optimal berdasarkan pertimbangan efektivitas dan kondisi psikologi siswa serta pertimbangan lainnya yang sesuai dengan konteks objektif dilapangan.
4. Memilih dengan alat-alat, audio visual atau media pembelajaran lain yang tepat untuk keperluan belajar siswa.

Peran guru bukan semata-mata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan member fasilitas belajar (*directing and facilitating the learning*) agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan mencapai tujuan pendidikan.

a. Hakikat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta pendidik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar,

kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola. Pembelajaran diidentikkan dengan kata “mengajar” berasal dari kata dasar “ajar” yang bearti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui dan dituruti, ditambah dengan awalan “pe” dan akhiran “an” menjadi “pembelajaran” yang bearti proses, perbuatan, cara mengajar atau mengajarkan sehingga anak didik mau belajar. (Uno dan Muhamad, 2012:142).

Adapun pandangan yang menyebutkan bahwa pendidikan itu didapat oleh siswa, bukan diterima. Pandangan senada menyatakan bahwa guru tidak dapat memberikan pendidikan apapun kepada siswa, tetapi siswa itulah yang harus mendapatkannya. Pandangan-pandangan yang menekankan faktor penting keaktifan siswa itu tentu saja tidak bermaksud mengecilkan arti penting pembelajaran. Namun pada kenyataanya, pembelajaran menjadi sesuatu yang terabaikan. memang pada akhirnya hasil yang dicapai oleh siswa dari belajarnya tergantung pada usahanya sendiri, tetapi berbagai usaha itu terkondisikan banyak dipengaruhi oleh faktor pembelajaran yang dilakukan oleh guru.

Belajar dapat terjadi tanpa guru atau tanpa kegiatan mengajar dan pembelajaran formal lain, sedangkan mengajar meliputi segala hal yang guru lakukan didalam kelas. Duffy dan Roether (dalam Uno dan Muhamad 2012:143) mengatakan “apa yang dilakukan guru agar proses belajar mengajarkan berjalan lancar, bermoral, dan membuat siswa merasa nyaman mencoba merupakan bagian dari aktivitas mengajar, juga secara khusus mencoba dan berusaha untuk mengimplementasikan kurikulum dalam kelas.

Untuk itu seseorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

b. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution (dalam Kristiyanto 2010:125) mengatakan “bahwa perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Sanjaya (dalam Kristiyanto 2010:125) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

1. Berpusat pada siswa
2. Belajar dengan melakukan
3. Mengembangkan kemampuan sosial
4. Mengembangkan keingintahuan dan imajinasi
5. Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah
6. Mengembangkan keaktifitas siswa

7. Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
8. Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik
9. Belajar sepanjang hayat

c. Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran

2.1 Perencanaan

Perencanaan adalah proses yang sistematis dalam pengambilan keputusan tentang tindakan yang akan dilakukan pada waktu yang akan datang. Hal senada juga perencanaan berarti menyusun langkah-langkah penyelesaian suatu masalah atau pelaksanaan suatu pekerjaan yang terarah pada pencapaian tujuan.

2.2 Pelaksanaan

Implementasi atau pelaksanaan merupakan aktifitas atau usaha-usaha yang dilaksanakan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijaksanaan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan dilengkapi segala kebutuhan, alat-alat yang diperlukan, siapa yang melaksanakan, dimana tempat pelaksanaannya mulai dan bagaimana cara yang harus dilaksanakan.

2.3 Penilaian

Penilaian adalah suatu proses untuk mengambil keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar baik yang menggunakan tes maupun nontes.

2.1.2. Hakikat Atletik

Secara etimologi kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Kita dapat menjumpainya pada kata “pentathlon yang terdiri dari kata “penta” berarti lima atau panca dan kata *athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Orang yang melakukan dinamakan *athleta* (atlet). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik ialah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan atau diperlombakan, meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah *athletic* dalam bahasa Inggris dan *atletik* dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas, meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, dan senam.

Dalam perlombaan atletik, ada nomor-nomor yang dilakukan dilintasan (*track*) dan ada yang dilakukan dilapangan (*field*). Oleh sebab itu, di Amerika dinamakan *track and field*. Atletik ialah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat, dan melempar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia..

A. Sejarah Atletik

Atletik mula-mula diperkenalkan oleh bangsa Yunani kira-kira abad ke-6 sebelum Masehi. Orang yang berjasa memperkenalkan atletik adalah Iccus dan Herodicus. Pada zaman Yunani kuno, setiap 4

tahun sekali diadakan pesta untuk menghormati dewanya, yaitu Dewa Zeus sehingga timbul apa yang dinamakan permainan Olimpiade.

Pada permainan Olimpiade tersebut, diadakan bermacam- macam pertandingan atau perlombaan, di antaranya yang terkenal adalah pancalomba (pentathlon). Kejadian berlangsungnya penyelenggaraan pancalomba kira-kira pada tahun 779 SM. Akan tetapi menurut para ahli sejarah permainan tersebut tidak dimasukkan sebagai pertandingan olahraga, melainkan suatu upacara untuk memperingati orang-orang yang telah meninggal.

Pada nomor lari (marathon), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum masehi. Kegiatan ini berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang di perlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42, 195 km. Sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga.

Pertengahan abad ke-19, Inggris telah mengembangkan cabang olahraga ini keseluruh dunia. Bahkan beberapa perguruan telah menyelenggarakan perlombaan atletik, seperti *Exter College* tahun 1850 dan di Cambridge tahun 1855. Di Amerika Serikat, untuk pertama kalinya diperlombakan cabang atletik pada tahun 1876, itupun terbatas antar perguruan tinggi. Munculnya *Atletik Club* tahun 1870 di New

York yang menandai perkembangan atletik sangat mengembirakan. Klub inilah yang pertama kali mengadakan perlombaan atletik.

Tahun 1930-an, di Indonesia, pada saat pemerintahan Hindia Belanda, memasukan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Di masyarakat sendiri belum dikenal secara luas ketika itu. Kalangan penjajah kemudian membentuk NIAU (Nederlands Indische Athletiek Unie), sebuah organisasi yang menyelenggarakan perlombaan-perlombaan atletik.

Pada tanggal 3 september 1950 lahirlah “Persatuan Atletik Seluruh Indonesia” (PASI) di Semarang. Kegiatan pertama tercatat pada akhir tahun itu juga menyelenggarakan perlombaan atletik di Bandung. Perlombaan memilih duta-duta atletik untuk *Asian Games* pertama di New Delhi, India tahun 1951.

Perlombaan atletik terdapat nomor-nomor yang di perlombakan. Di dalamnya terdiri dari nomor-nomor yang dilakukan dilintasan (*track*) dan dilapangan (*field*). Dengan demikian dapatlah dikemukakan bahwa atletik adalah satu cabang olahraga yang di pertandingan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor pertandingan atau diperlombakan. Nomor olahraga dalam cabang atletik secara garis besar dapat dibedakan menjadi tiga bagian yaitu : (1) nomor jalan dan lari, (2) nomor lompat, (3) nomor lempar (Aip Syarifuddin 2008:11).

1. Nomor jalan dan lari

1. Jalan cepat yang di perlombakan untuk putri 10 km dan 20 km, dan

putra 20 km dan 50 km.

2. Lari ditinjau dari jarak yang ditempuh dapat dibedakan:

- a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400m.
- b) Lari jarak menengah (*middle distance*) adalah 800 m dan 1500m.
- c) Lari jarak jauh (*long distance*) adalah 3000 m sampai dengan 42.195 km (*marathon*)

3. Ditinjau dari lintasan atau jalan yang di lewati :

- a) Lari di lintasan tanpa melalui rintangan (*flat*) yaitu : 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m.
- b) Lari ladang atau *cros country* atau lari lintasan alam.
- c) Lari 3000 meter halang rintang (*steplechse*).
- d) Lari gawang 100 m, 110 m, gawang untuk putri dan 200 m, dan 400 m, gawang untuk putra

4. Ditinjau dari jumlah peserta dan jumlah nomor yang dilakukan dapat dibedakan :

- a) Lari estafet yaitu 4 x 100 m untuk putra dan putri 4 x 400 m untuk putra dan putri.
- b) *Combined event* (nomor lomba gabungan) yaitu panca lomba (untuk kelompok remaja), sapta lomba (junior putra-putri dan senior putra-putri) dan dasa lomba (senior putra)

2. Nomor Lompat

- 1) Lompat tinggi (*hight jump*)
- 2) Lompat jauh (*long jump atau broad jump*)

- 3) Lompat jangkit (*tripel jump*)
- 4) Lompat tinggi galah (*polevoul*)
- 3) Nomor Lempar
 - 1) Tolak peluru (*shot put*)
 - 2) Lempar lembing (*javelin throw*)
 - 3) Lempar cakram (*discus throw*)

Dengan demikian dalam suatu perlombaan atletik akan terdapat lebih dari satu macam perlombaan, yaitu nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*) atau didalam stadion lari, lompat, dan lempar.

2.1.3. Lompat Jauh

Moh Gilang (2011:57-59) Lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa yaitu :

- a. Awalan atau Ancang-ancang
- b. Tumpuan atau Tolakan (*Take-off*)
- c. Melayang di Udara
- d. Mendarat

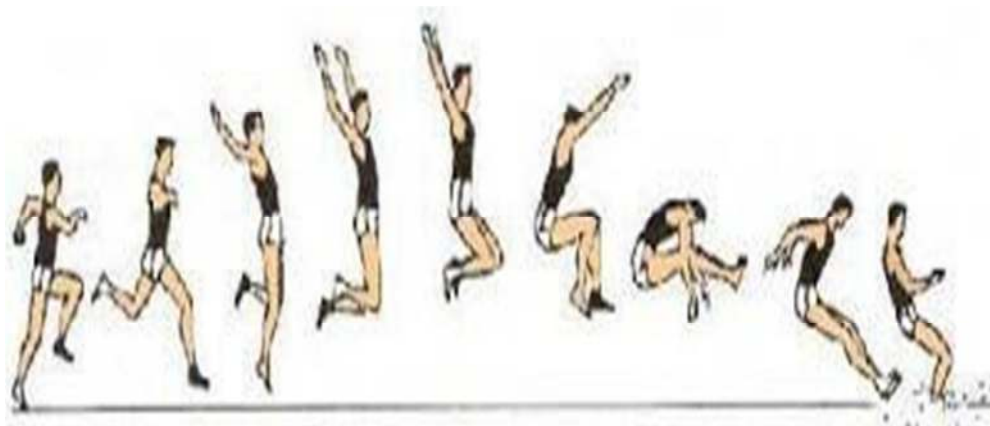
Pada tahap melayang di udara ada tiga teknik yang berbeda yang dapat di gunakan bergantung pada penguasaan teknik pelompat. Ketiga gaya itu adalah :

- a. Menggantung (*Hang Style*)
- b. Mengambang (jongkok)
- c. Berjalan di Udara

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan di bungkukan kedepan, kedua tangan kedepan. Pada bagian ini peneliti secara khusus akan menjelaskan lompat jauh Gaya Menggantung.

2.1.4. Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Hang Style*)

Gaya Menggantung (*hang style*), lutut kaki bebas (*ayun*) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat. Pada saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (*ayun*), kedua lutut juga di tekuk. Kedua lengan harus diangkat sampai ke posisi di atas kepala. Dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul pelompat mulai persiapan untuk pendaratan. Posisi menggantung ini dipertahankan sampai kira-kira setengah panjang melayang (*lintasan parabol*). Selanjutnya persiapan ini termasuk ayunan kedepan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan kedepan tubuh bagian atas, tungkai bawah. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.1



Gambar. 2.1 Lompat Jauh Gaya Menggantung
(Moh.Gilang, 2011)

A. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantunug

1. Melakukan Awalan (ancang-ancang)

Awalan atau anchang-ancang ialah gerakan awalan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan)



Gambar. 2.2 Gerakan Melakukan Awalan
(Moh.Gilang, 2011)

2. Melakukan Tumpuan atau Tolakan (*Take-off*)

Tolakan ialah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal dari gerakan vertikal yang di lakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat keatas melayang di udara.



Gambar. 2.3 Gerakan Melakukan Tumpuan/Tolakan
(Moh.Gilang, 2010)

3. Teknik melayang di Udara

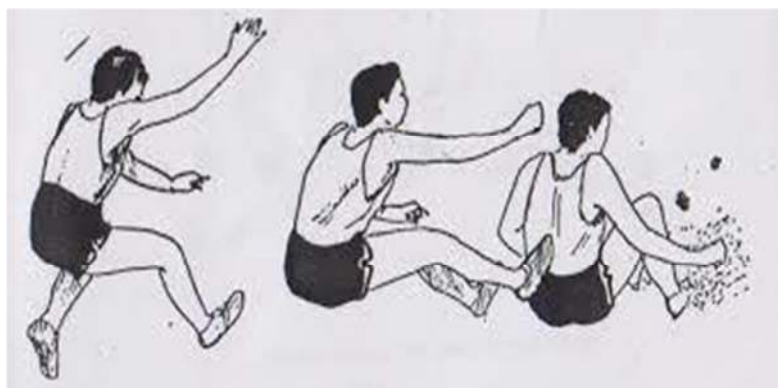
Sikap badan melayang di udara, yaitu sikap setelah kaki tolak menolakan kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Gambar 2.4



Gambar. 2.4 Gerakan Melayang di Udara
(Moh.Gilang, 2010)

4. Teknik Mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama.



Gambar. 2.5 Gerakan Pendaratan
(Moh.Gilang, 2010)

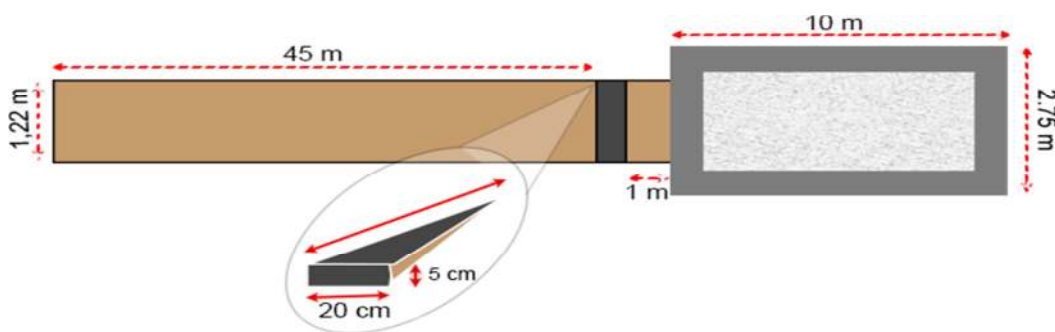
B. Peralatan Lompt Jauh

Peralatan yang digunakan pada olahraga lompat jauh baik itu gaya jongkok, gaya jalan di udara maupun gaya menggantung umumnya sama berikut merupakan alat dasar untuk melakukan lompat jauh :

- a. Pita pengukur
- b. Sepatu
- c. Bendera isyarat
- d. Papan tolakan
- e. Matras atau pasir pendaratan

C. Lapangan Lompat Jauh

Lapangan lompat jauh menggunakan bak pasir ukuran 10 x 2.75 m ditambah dengan lintasan lari sepanjang 45 m dan papan lompat ukuran 1.22 x 0,2 x 0,05 m. Untuk bak pasir usahakan pasir yang digunakan adalah pasir yang halus dan bebas dari kerikil tajam agar saat mendarat tidak mencederai pelompat. Gambar 2.6



Gambar.2.6 Lapangan Lompat Jauh

Sumber : <http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/03/gambar-lapangan-lompat-jauh-beserta.html>.

D. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lompat jauh

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan diutamakan dalam melakukan olahraga lompat jauh, seperti :

1. Peliharalah kecepatan lari sampai saat bertolak.
2. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
3. Ubahlah sedikit posisi badan pada saat lari, tujuannya adalah untuk mencapai posisi badan yang tegak pada saat berlari.
4. Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik dan benar.
5. Capailah jangkauan gerak yang baik.
6. Agar gerakan akhir lebih kuat, gunakan daya tolakan yang lebih besar.
7. Latihlah gerakan pada saat pendaratan.
8. Kuasai gerakan yang benar dari gerakan tangan dan kaki dalam membengkokkan dan meluruskannya.

Selain hal-hal diatas, ada beberapa hal yang harus dihindari dalam lompat jauh ketika melakukan olahraga lompat jauh, seperti :

1. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum melakukan tolakan pada papan tumpuan.
2. Bertolak dari tumit dan dengan kecepatan yang tidak memadai.
3. Posisi badan yang miring terlalu jauh ke depan atau ke belakang.
4. Gerakan yang dilakukan atau posisi badan pada saat melayang tidak seimbang.
5. Melakukan gerak kaki yang prematur (mendahului gerakan yang

seharusnya dilakukan).

6. Kaki kurang diangkat pada saat melakukan pendaratan.
7. Salah satu kaki diturunkan mendahului kaki yang lain pada saat melakukan pendaratan.

2.1.5. Media Bola Gantung pada Pembelajaran Lompat Jauh

Pada penelitian ini, penulis menggunakan bola karet sebagai media modifikasi alat dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung. Bola karet di buat dengan cara digantungkan di tengah-tengah lapangan lompat jauh, untuk tingginya gantungan disesuaikan dengan kemampuan siswa . Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam memahami serta mempraktikkan teknik-teknik posisi tubuh dan tangan yang ada di dalam lompat jauh khususnya pada gaya menggantung.

A. Teknik Lompat Jauh Gaya Menggantung

Untuk melakukan lompatan dengan proses yang benar dalam lompat jauh, seorang siswa harus menguasai teknik lompat jauh yang benar.

1. Melakukan Awalan (ancang-ancang)

Awalan atau anchang-ancang ialah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan).

- a. Mengambil jarak anchang-ancang yang tidak terlalu jauh,
- b. Berlari dengan tenaga penuh dan secepat-cepatnya,

- c. Ketika mendekati garis start,
- d. kecepatan dan langkah kaki tidak berubah hingga mulai melakukan lompatan.

2. Melakukan Tumpuan atau Tolakkan (*Take-off*)

Tolakan ialah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal dari gerakan vertikal yang di lakukan secara cepat.

- a. Gunakan salah satu kaki ketika berada di papan sebagai tumpuan utama,
- b. gerak tolakan badan harus lebih besar dari sebelumnya,
- c. tahapan tumpuan kaki saat berada dipapan tumpuan yang benar adalah berawal dari tumit,
- d. kemudian telapak kaki,
- e. selanjutnya diteruskan pada ujung telapak kaki,
- f. gerakan kaki bagian belakang diayun menuju ke depan atas,
- g. kemudian bersamaan dengan gerakan kedua tangan.

3. Teknik Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara, yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas.

- a. Posisi kedua tangan berada di samping telinga dalam keadaan lurus ke atas,
- b. posisi kedua kaki dirapatkan kemudian diayunkan dari

belakang ke depan,

- c. posisi awal tolakan dada agak sedikit dibusungkan kemudian digerakan ke belakang,
- d. posisi Badan dan lutul saat di udara diayunkan ke arah depan dengan tenaga yang meksimal.

4. Teknik Mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama.

- a. Posisi lutut kaki diluruskan ke depan dan bagian lengan agak sedikit ditekuk.
- b. ketika kedua kaki ingin menyentuh tempat pendaratan, posisi kaki harus berada di depan.
- c. kedua tumit menjadi tumpuan awal saat pendaratan, jika kedua kaki sudah melakukan pendaratan, posisi badan dilemaskan (mengeper) dan sedikit membungkuk.

B. Modifikasi Alat Media

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya Samsudin (2008:71).

Media pembelajaran secara umum dapat di artikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak kepihak yang

lain. Dari penjelasan diatas modifikasi alat (media) adalah suatu cara seorang guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan suatu proses pembelajaran agar siswa dapat dengan mudah memahami apa yang seorang guru sampaikan, tidak bosan, dan siswa dapat ikut berpartisipasi aktif ketika proses pembelajaran berlangsung.

1. Tujuan modifikasi alat Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran bila di kaitkan dengan tujuan pembelajaran, di mulai dari tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi.

2. Apa yang Di Modifikasi?

Minimnya sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani yang di miliki di sekolah –sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada.

2.1.6. Modifikasi Media Bola Gantung

Modifikasi alat bola menggantung ialah suatu media pembelajaran yang di gunakan untuk sarana pembelajaran yang bervariasi, tidak monoton serta menyenangkan dengan tujuan agar tidak membosankan, dan untuk meningkatkan proses pembelajaran pada siswa dalam melakukan kegiatan/aktivitas pembelajaran. Modifikasi alat bola menggantung yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan media bola karet atau bola plastik, dengan mengatur tingginya gantungan pada bola, ditata dan di atur sesuai dengan

kemampuan siswa sehingga semua siswa bisa melakukan lompatan dengan benar.

A. Tujuan Modifikasi Media Bola Gantung

Membuat para siswa merasa nyaman dengan menggunakan alat atau bahan yang digunakan bersifat menarik dan memberikan tantangan bagi siswa untuk melakukan proses pembelajaran yang menjadi bahan ajar yang diterapkan kepada siswa, dalam hal ini mengenai tujuan modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Husdarta (2011) yaitu agar :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Pendekatan modifikasi ini dimaksud agar materi yang ada didalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkat.

B. Manfaat Modifikasi Bola Gantung

Manfaat modifikasi bola menggantung dalam pembelajaran sebagai berikut:

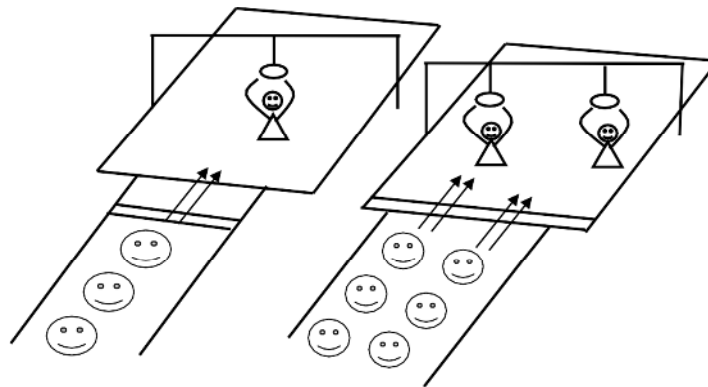
1. Mempermudah proses belajar mengajar
2. Melancarkan proses pembelajaran dan membuat pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa.
3. Meningkatkan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
4. Siswa menjadi tidak bosan karena bahan yang dipakai sebagai bahan ajar sesuai dengan kemampuannya

C. Skenario Modifikasi Alat Bola Menggantung Pada Lompat Jauh

Alat-alat/sarana dan prasarana yang digunakan sebagai modifikasi alat lompat jauh adalah :

1. Kayu (bambu) 3 buah
2. Bola karet/bola plastik
3. Lapangan Lompat Jauh

Bentuk modifikasi alat atau skenario yang diberikan yaitu siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang dengan jarak dari papan tolakan kurang lebih 10 meter untuk mengambil ancang- ancang, setelah itu siswa harus melakukan lompatan dengan gaya menggantung sambil menyentuh bola yang sudah digantung guru atau peneliti disisi bak lompat jauh, siswa harus menyentuh bola yang digantung dengan kedua tangan mengambang diatas saat melakukan sikap melayang diudara jika gerakannya betul mulai dari sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat maka nilainya sempurna. Berikut merupakan sketsa penataan media bola gantung untuk latihan Teknik lompat jauh gaya menggantung dapat dilihat pada gambar 2.7.








Gambar. 2.7 Penataan bola menggantung
Sumber : Moh. Gilang (2011)

Gambar diatas adalah latihan teknik lompat jauh gaya menggantung dengan modifikasi bola menggantung, bola di gantung dengan tiga kayu penyanggah yang dipasang disisi pinggir lapangan lompat jauh. Ukuran panjang kayu/bambu 4 meter, jarak tiang gantung dari sisi kanan dan kiri disesuaikan dengan lebar bak lompat 2,75 cm, jarak tali gantungan dengan tiang penggantung atas/tinggi gantungan bola : 50 cm, jarak pemasangan tiang gantung dari papan tolakan : 50 cm.

Berikut merupakan keterangan gambar dari sketsa pada gambar 2.7. yang terdiri dari lima sketsa yang dapat di beri penjelasan antara lain :

Tabel 2.1. Keterangan Gambar

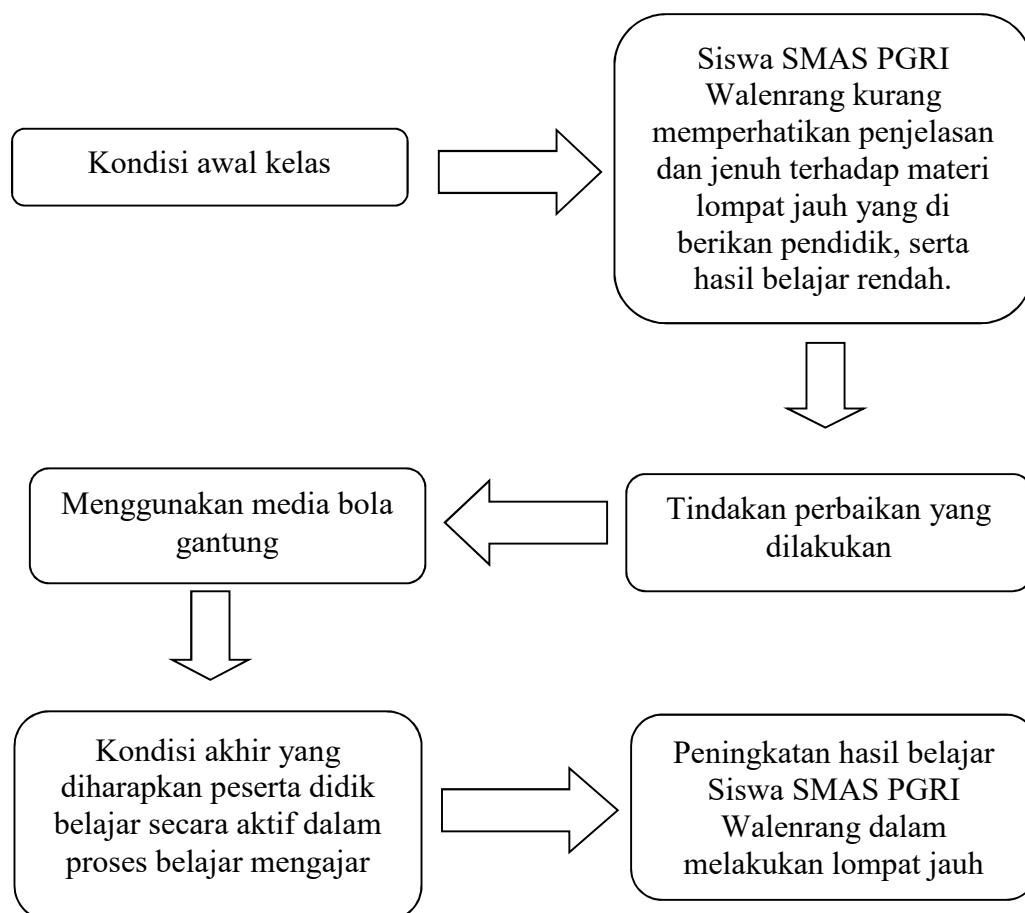
NO.	GAMBAR	KETERANGAN
1.		Bola Plastik
2.		Kayu atau Bambu
3.		Lapangan
4.		Siswa
5.		Arahan Lintasan

2.2 Kerangka Berpikir

Penelitian ini menggunakan alur pola pikir *flow waterfall* atau aliran air terjun yang dimana dapat mempermudah pelaksanaan penelitian sekaligus untuk

mempermudah dalam penelitian agar tidak menyimpang dari inti permasalahan maka perlu dijelaskan kerangka berpikir sebagai landasan dalam pembahasan.

Kerangka berpikir yang akan dikemukakan dalam penelitian ini berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan kepada siklus yang menjadi objek penelitian. Adapun kerangka berpikir dikemukakan sebagai berikut: jika metode media bola gantung terus diterapkan maka akan meningkatkan teknik olahraga lompat jauh gaya menggantung.



Gambar 2.5 Kerangka Berpikir

2.3 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka di atas, hipotesis yang dapat diajukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan permainan bola gantung hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa Kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu akan meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karna metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu subjek yang akan diteliti dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (Arikunto 2019)

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan yang disengaja dimunculkan dan terjadi pada sebuah kelas, pihak yang melakukan adalah sipeneliti. Sedangkan pelaksanaan penelitian ini melibatkan pengajar dan peserta didik, penelitian tindakan dilakukan melalui putaran yang setiap siklus terdiri dari tes awal, rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berangsur pada sekolah SMA PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dan akan berlangsung pada bulan Juli – Oktober 2020. Berikut jadwal penelitian :

No	Nama Kegiatan	Bulan															
		Juli 2020				Ags 2020				Sept 2020				Okt 2020			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Observasi	■	■	■													
2	Pengumpulan Data				■	■	■										
3	Analisis Data						■	■	■								
4	Survei								■	■	■	■	■				
5	Laporan													■	■	■	

3.3 Subyek Penelitian

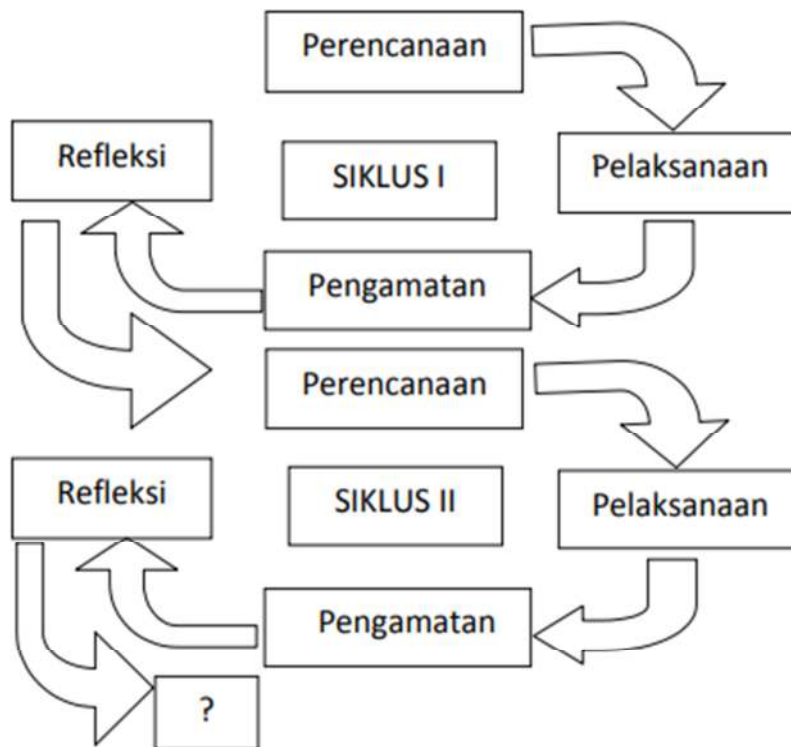
Penelitian tentang peningkatan siswa terhadap olahraga lompat jauh pada SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu ini melibatkan Subjek penelitian adalah siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu Tahun Pelajaran 2019/2020 sebanyak 15 siswa.

3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan dua tahapan yang mencakup :

1. Pra penelitian tindakan kelas atau refleksi awal,
2. Pelaksanaan tindakan merupakan perbaikan pembelajaran dengan empat langkah yaitu :
 - a. Perencanaan (planning)
 - b. Pelaksanaan (acting)
 - c. Observasi (observation)
 - d. Refleksi (reflection)

Setiap siklusnya dilakukan tindakan berdasarkan pada prosedur penelitian tindakan yang dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3.1: Skema Penelitian Tindakan Kelas
(Sumber: Arikunto, 2019: 44)

SIKLUS 1

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan perencanaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisis kurikulum (Standar Kompetensi/Dasar) yang berkaitan dengan materi lompat jauh gaya menggantung.
- b. Menyusun langkah-langkah pembelajaran dengan menerapkan lompat jauh gaya menggantung media bola gantung,
- c. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan media bola gantung pada materi lompat jauh, dan
- d. Membuat lembar pengamatan guru.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada pembelajaran penjas dengan materi lompat jauh dilaksanakan dengan waktu 3 x 35 jam pembelajaran pejaskes. Adapun langkah-langkah pada tahap pelaksanaan ini adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar melaksanakan lompat jauh gaya menggantung
- b. Guru mempertunjukkan bagaimana melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung dengan baik dan benar sesuai dengan konsep dan aturan tertentu.
- c. Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan gerakan lompat jauh gaya menggantung, sementara siswa lain memperhatikan.
- d. Guru membimbing siswa untuk latihan lompat jauh gaya menggantung berulang-ulang sehingga dicapai hasil belajar sesuai dengan tujuan.
- e. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan materi pembelajaran.
- f. Guru melakukan tes melakukan lompat jauh gaya menggantung.

3. Tahap Observasi

Observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat. Kegiatan observasi ini dilakukan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan sejak awal hingga akhir penelitian guna mengumpulkan data yang diperlukan sehingga

kekurangan atau kesalahan yang dilakukan sebelumnya dapat diperbaiki, sedangkan kelebihan dapat dipertahankan disiklus berikutnya. Observasi dilakukan oleh dua orang observer, yaitu teman sejawat.

4. Tahap Refleksi

Hasil yang diperoleh dari pengamatan dianalisis untuk melihat kelemahan dan kelebihan tindakan yang telah dilakukan. Hasil analisis ini digunakan sebagai bahan untuk melakukan refleksi, yaitu dapat diketahui ketercapaian indikator pada proses pembelajaran penjas. Kelemahan yang timbul akan diperbaiki disiklus berikutnya.

SIKLUS 2

Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Peneliti mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksi kembali hal-hal apa atau tindakan penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan hasil belajar pada aspek kerja sama dalam permainan sepak bola dari siklus I ke siklus II. Tindakan-tindakan yang akan peneliti lakukan adalah :

1. Memperbaiki dan melaksanakan langkah-langkah model pembelajaran tipe dengan baik.
2. Mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran
3. Memberikan motivasi di setiap langkah-angkah pembelajaran
4. Membuat lembar observasi

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh hasil penelitian yang baik, maka dibutuhkan data yang valid, sehingga analisis yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian

yang ditetapkan. Untuk mendapatkan data penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Observasi Pengamatan

Pengamatan dilakukan pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung, pengamatan ini untuk mengetahui kegiatan peserta didik dan kegiatan pendidik serta keterlaksanaan RPP dan pelaksanaan pembelajaran selama proses belajar mengajar. (lembar observasi terlampir).

2. Tes

Tes ini dilakukan untuk melakukan langkah-langkah yang sudah ada di RPP dan memberikan sejumlah soal atau kuis terhadap peserta didik (*tes dan rpp terlampir*). Teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan kepercayaan, keteralihan, kebergantungan dan kepastian.

- a. Derajat Kepercayaan (*Credibility*)

Kriteria ini berfungsi melaksanakan inkuiri sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan penemuannya dapat tercapai, serta mempertunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan ganda yang sedang diteliti.

- b. Keterlatihan (*Transferability*)

Keteralihan sebagai persoalan empiris bergantung pada kesamaan antara konteks pengirim dan penerima. Untuk melakukan

pengalihan tersebut seorang peneliti mencari dan mengumpulkan kejadian empiris tentang kesamaan konteks.

c. Kebergantungan

Konsep kebergantungan lebih luas dari pada reabilitas hal tersebut disebabkan peninjauan dari segi konsep yang diperhitungkan segala-galanya yaitu yang ada pada reabilitas itu sendiri ditambahkan fakto-faktor lainnya.

d. Kriteria Kepastian

Objektivitas dan subjektivitasnya sesuatu hal bergantung manusia, Selain itu masih ada unsur kualitas yang melekat pada konsep objektivitas. Hal itu digali dari pengertian bahwa, jika sesuatu objek, dapat dipercaya, faktual dan dapat dipastikan, subjektif berarti kebalikannya atau melenceng dari sifat objektivitas. Pengertian inilah yang dijadikan tumpuan pengalihan pengertian objektivitas dan subjektivitas menjadi kepastian.

3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus, yaitu siklus yang satu dengan yang lainnya merupakan rangkaian yang saling berkaitan. Untuk memecahkan permasalahan maka dilakukan perencanaan tindakan dan observasi pelaksanaan, direfleksikan untuk mengetahui hasil pelaksanaan tindakan.

1. Tes untuk kerja (*Psiokmotor*)

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

2. Pengamatan sikap (*Afektif*)

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

3. Tes siklus (*Koognitif*)

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

$$\text{Nilai tes psikomotor} + \text{Nilai tes afektif} + \text{Nilai tes kognitif}$$

Sumber : Lutan, Rusli (2013:23)

3.7 Indikator Keberhasilan Tindakan

Menurut Mulyasa (2010: 218) dilihat dari segi proses, pembentukan kompetensi dapat dikatakan berhasil apabila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar 75% peserta didik aktif, baik fisik mental, maupun sosial dalam proses pembelajaran. Adapun indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah jika terjadi peningkatan presentase belajar pada mata pelajaran Penjaskes materi lompat jauh yang didasarkan pada ketercapaian indikator minimal 75%.

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa pada kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, siswa terlihat senang. Adanya rasa senang dalam diri siswa dapat meningkatkan hasil pembelajaran siswa yang ditandai dengan peningkatan nilai siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1. Deskripsi Data

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas, ditemukan permasalahan seperti rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran penjaskes materi lompat jauh gaya Menggantung. Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran penjakes khususnya pada materi lompat jauh gaya Menggantung. metode pelajaran yang dipilih adalah metode media pembelajaran dengan bola gantung.

Rencana tindakan disusun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan metode media pembelajaran dengan bola gantung ini dilakukan dalam dua siklus. Siklus I dan siklus II dilaksanakan dengan masing-masing dua kali pertemuan (3 x 45 menit) dan setiap pertemuan terakhir adalah tes. Materi pada pembelajaran siklus 1 dan 2 adalah, menjelaskan dan mempraktekkan metode bagian diantaranya cara mengambil awalan, kemudian berlari menuju tahap tolakan sebelum memauki tahap melayang dan melakukan pendaratan dengan sempurna. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan.

Waktu penelitian pada siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang dilakukan 2 siklus. Siklus 1 pada hari Senin tanggal 21 september 2020 kemudian

siklus 2 pada hari Senin tanggal 28 september 2020.

Peneliti ini dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu: siswa di berikan materi dan arahan tentang bagaimana cara melakukan lompat jauh menggunakan media bola gantung, siswa kemudian membuat barisan banjar kebelakang lalu kemudian melakukan praktek lompat jauh gaya menggantung dengan media bola gantung yang telah di siapkan, kemudia diberikan tugas atau soal untuk dikerjakan kemudian diperaktekkan di lapangan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tahap dilaksanakan pada siklus 1 dan siklus 2 akan diperaktekkan.

Sebelum pembelajaran pada siklus 1 dilaksanakan, pendidik menjelaskan pada peserta didik terlebih dahulu bahwa pembelajaran akan menggunakan kelompok bagian. Perencanaan tersebut kemudian disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun dengan format kurikulum 2013 dan menjadi pedoman pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 dan siklus 2.

4.1.2. Siklus I (21 September 2020)

Dalam penelitian tindakan kelas siklus I pembelajaran berjalan dengan lancar. Guru menerapkan pembelajaran sesuai dengan RPP yang sudah disiapkan yaitu dengan model permainan bola gantung diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu.

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I adalah sebagai berikut:

A. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus I ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri atas rencana pembelajaran satu, lembar observasi proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung, pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode bagian. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari :

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
4. Menyiapkan soal materi untuk menunjang pembelajaran dengan media bola gantung.
5. Menyiapkan lapangan pendaratan yang aman agar siswa melakukan pendaratan saat lompat jauh
6. Menyiapkan modifikasi bola gantung pada lapangan lompat jauh berupa bola plastik, tali rapih dan bilah kayu atau bambu

B. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung dua kali pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut: pembelajaran

dilaksanakan di lapangan SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu pada hari Kamis tanggal 21 September 2020 selama tiga jam pelajaran (3x45 Menit), adapun obyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu yang berjumlah 15 siswa. Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah:

1. Kegiatan Awal (15 menit)

Pertama siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berdoa, apersepsi, presensi dan melakukan pemanasan yang mengarah pada kegiatan inti.

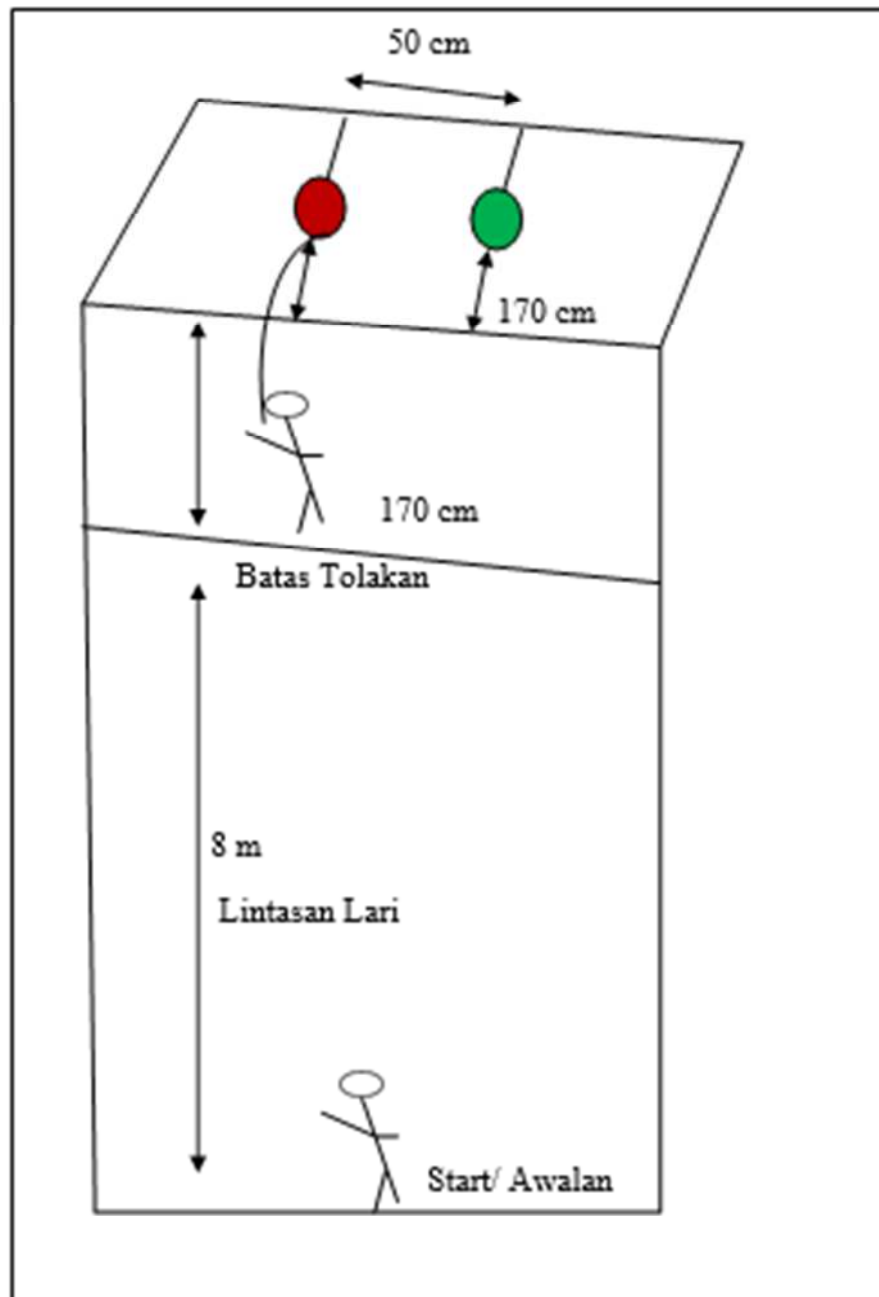
2. Kegiatan Inti (110 menit)

Pada kegiatan inti guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada siswa. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh lompat jauh gaya mengganung melalui media bola gantung

- a. Peneliti menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya menggunakan media bola gantung.
- b. Siswa mengamati materi dengan seksama
- c. Siswa bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik dalam kelompok.
- d. Siswa melaksanakan pemanasan dengan permainan
- e. Siswa melakukan lompat jauh dengan modifikasi media bola gantung

Berikut merupakan gambaran tahap pelaksanaan pelatihan lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan media bola gantung.

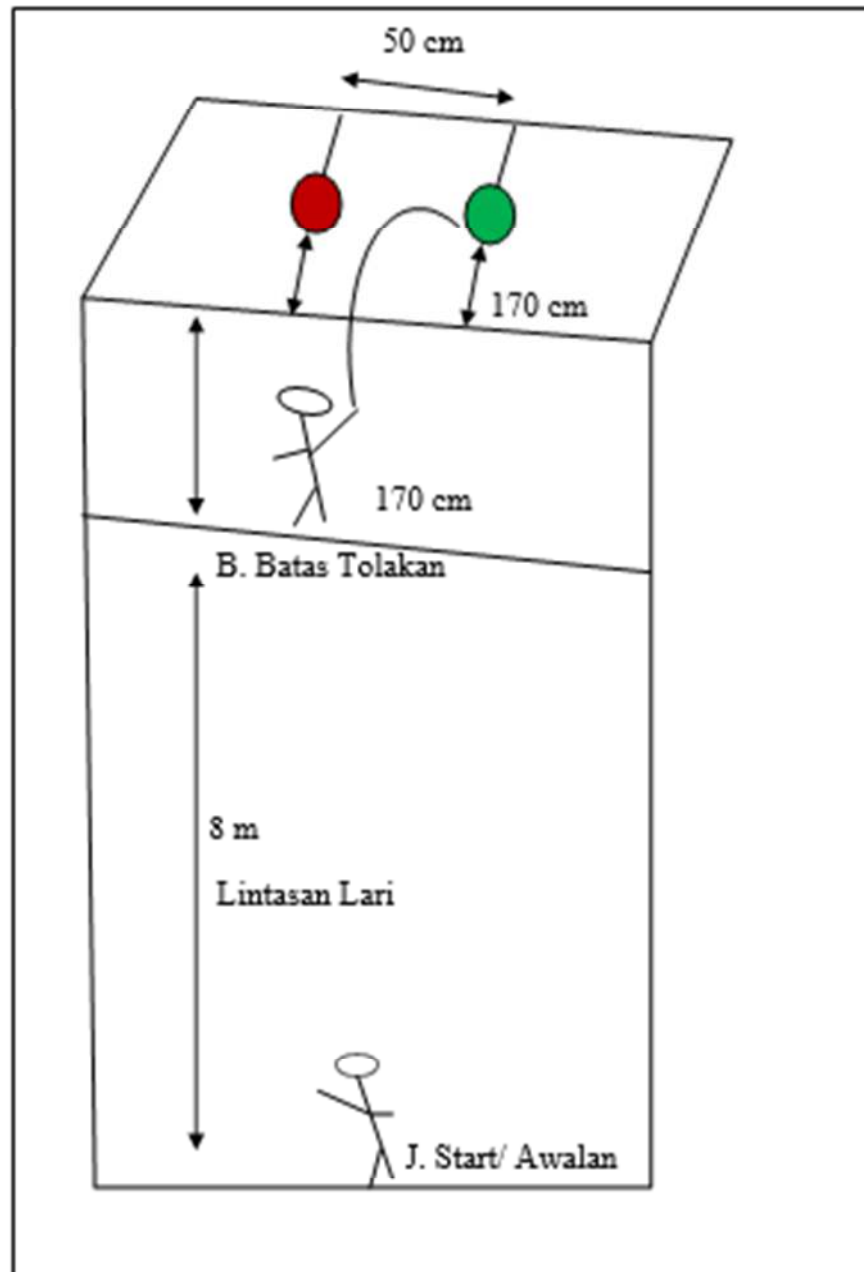
Tahap 1



Gambar 3.1 Modifikasi pembelajaran lompat jauh tahap 1

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu

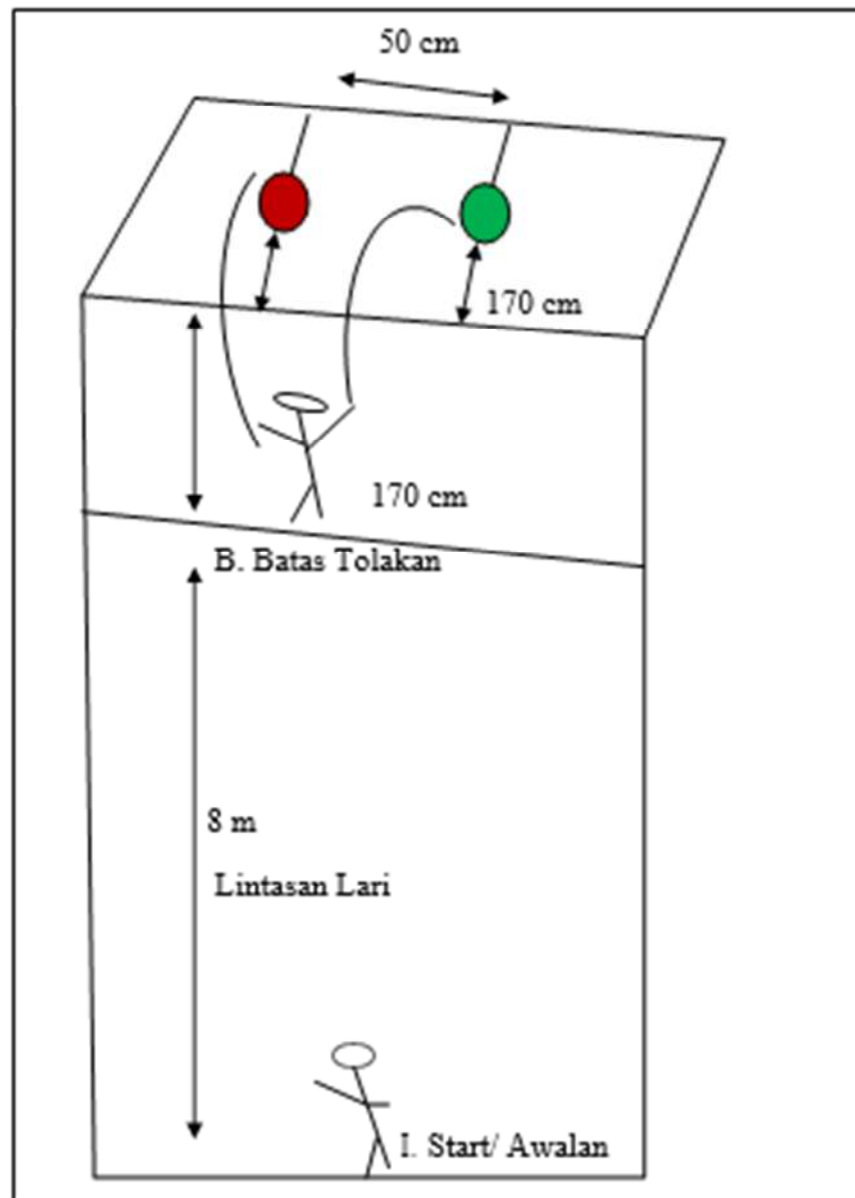
Tahap 2



Gambar 3.2 Modifikasi pembelajaran lompat jauh tahap 2

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu

Tahap 3



Gambar 3.3 Modifikasi pembelajaran lompat jauh tahap 3

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

- f. Menarik kesimpulan Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
 - g. Melakukan pendinginan
 - h. Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
3. Kegiatan Akhir (15 menit)

Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung. Kemudian peneliti memberikan kesempatan untuk tanya jawab, dilanjutkan kegiatan pendinginan, berbaris, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

C. Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung, pembelajaran berjalan dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih hidup dan menyenangkan. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung.

Adapun hasil proses pembelajaran kelas, aspek psikomotorik, aspek afektif dan aspek kognitif siswa siklus I sebagai berikut:

1. Aspek Psikomotorik

a. Awalan Lompat Jauh

Tabel 3.1 Penilaian Awalan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	7	39,29%	3,04
2	Baik	3	3	25,00%	
3	Cukup	2	5	35,71%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.1. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang menguasai awalan berkategori sangat baik sebanyak 7 siswa (39,29%), kategori baik sebanyak 3 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (35,71%), sedangkan ketegori kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang teknik sikap awalan sebesar 3,04

b. Tolakan Lompat Jauh

Tabel 3.2 Penilaian Tolakan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	8	42,86%	3,18
2	Baik	3	4	32,14%	
3	Cukup	2	3	25,00%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.2. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang menguasai tolakan kategori sangat baik sebanyak 8 siswa (42,86%), kategori baik sebanyak 4 siswa (32,14%), kategori cukup sebanyak 3 siswa (25%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh tentang sikap tolakan sebesar 3,18.

c. Sasaran Lompat Jauh

Tabel 3.3 Penilaian Sasaran Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	10	62,76%	3,25
2	Baik	3	3	23,12%	
3	Cukup	2	2	14,02%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.3. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang menguasai sasaran berkategori sangat baik sebanyak 10 siswa (62,76%), kategori baik sebanyak 3 siswa (23,12%), kategori cukup sebanyak 2 siswa (14,02%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap terhadap sasaran sebesar 3,25

d. Pendaratan Lompat Jauh

Tabel 3.4 Penilaian Pendaratan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	7	35,71%	2,96
2	Baik	3	3	25,00%	
3	Cukup	2	6	39,29%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.4. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang mengusai mendarat berkategori sangat baik sebanyak 7 siswa (35,71%), kategori baik sebanyak 3 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 6 siswa (39,29%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap mendarat sebesar 2,96

2. Aspek Afektif

Tabel 3.5 Penilaian Afektif Siklus 1

Kriteria	Aspek Afektif	
	Frekuensi	%
Siswa aktif dalam pembelajaran	28	100%
Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain	23	82%
Menampilkan sikap sportif	18	64%
Menghargai teman	22	79%
Disiplin dalam pembelajaran	23	82%
Rata-rata	23	81%

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya

menggantung pada siklus I banyaknya siswa yang masuk dalam kriteria aktif dalam pembelajaran sebanyak 15 siswa (100%), kriteria menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain sebanyak 13 siswa (82%), kriteria menampilkan sikap sportif sebanyak 18 siswa (64%), kriteria menghargai teman sebanyak 11 siswa (79%), kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 13 siswa (82%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 13 (81%).

3. Aspek Kognitif

Pada penilaian aspek kognitif pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung pada siklus I dilakukan dengan tes lisan dan diperoleh hasil jumlah siswa yang tuntas sebesar 68 % dengan rata-rata 76,43

D. Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung siklus I sudah berjalan dengan lancar, anak sudah antusias dalam pembelajaran. Namun hasil belajar masih belum maksimal sesuai dengan target yang diharapkan sehingga pembelajaran masih perlu diperbaiki di siklus II.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh gaya menggantung dan kriteria ketuntasan belajar siklus I.

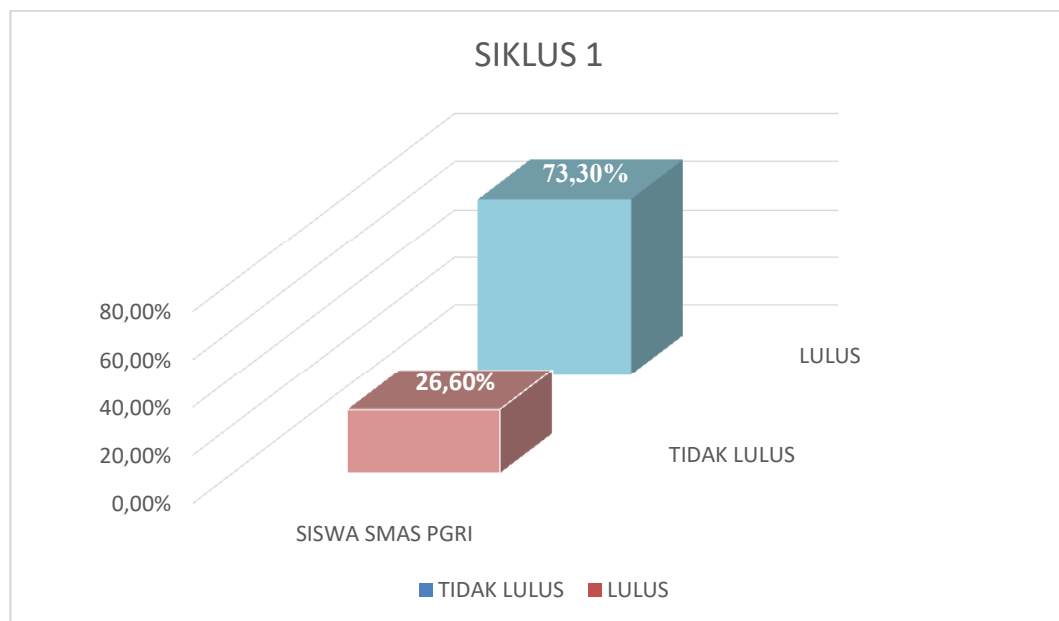
Tabel 3.6 Hasil Belajar Siklus 1

No.	Nama Siswa	Aspek			Jumlah	Rata2	Keterangan
		Psikomotorik	Afektif	Kognitif			
1	Abdul Gangka	56	100	100	256	85	Tuntas
2	Aldiyan Pabeo	69	100	100	269	90	Tuntas
3	Nur Fajriah	88	100	60	248	83	Tuntas
4	Rio Febrian	100	80	100	280	93	Tuntas
5	Asrul	88	60	60	208	69	Tidak Tuntas
6	Muhammad Albi	88	60	100	248	83	Tuntas
7	Ihsan Ramadhan	100	80	100	280	93	Tuntas
8	Dainul Fitri	81	80	80	241	80	Tuntas
9	Jusram	69	80	80	229	76	Tuntas
10	Muh. Zubair	100	60	80	240	80	Tuntas
11	Suci Nur Bulan	50	80	60	190	63	Tidak Tuntas
12	Preti Sinta	63	80	60	203	68	Tidak Tuntas
13	Hafifid	69	60	40	169	56	Tidak Tuntas
14	Herdilla Putri	100	60	80	240	80	Tuntas
15	Andika P.	88	60	80	228	76	Tuntas
RATA-RATA		80,6	76	78,67	235,26	78,3	

Persentase Kelulusan Siswa :

Siswa yang tuntas = $11 / 15 \times 100\% = 73,3\%$

Siswa yang tidak tuntas = $4 / 15 \times 100\% = 26,6\%$



Gambar 3.4. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I

Dapat dilihat pada grafik kelulusan siswa pada materi lompat jauh gaya menggantung menggunakan media bola gantung pada siklus pertama menghasilkan 73,30% siswa lulus dan sisanya 26,60% siswa tidak lulus. Untuk mengurangi persentasenya siswa yang tidak lulus pada mata pelajaran ini, maka penulis melanjutkan penelitian ke siklus kedua dengan sedikit merubah cara pembelajaran tetapi tetap mengacu dan merevisi hasil dari siklus pertama.

4.1.3. Siklus II

Dalam penelitian tindakan kelas siklus II peneliti menambah tinggi bola yang awalnya 170cm dari tanah di tambah menjadi 190cm. hal itu ditujukan untuk menambah tingkat kesulitan permainan bola gantung sehingga lebih memacu keaktifan siswa. Guru menerapkan pembelajaran sesuai dengan RPP yang sudah disiapkan yaitu dengan model permainan bola gantung diharapkan dapat

meningkatkan hasil belajar hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu.

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I adalah sebagai berikut:

A. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus I ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri atas rencana pembelajaran satu, lembar observasi proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung, pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode bagian. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari :

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
4. Menyiapkan soal materi untuk menunjang pembelajaran dengan media bola gantung.
5. Menyiapkan lapangan pendaratan yang aman agar siswa melakukan pendaratan saat lompat jauh

B. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung dua kali pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut: pembelajaran dilaksanakan di lapangan SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu pada hari Kamis tanggal 24 September 2020 selama tiga jam pelajaran (3x45 Menit), adapun obyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu yang berjumlah 15 siswa. Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah:

1. Kegiatan Awal (15 menit)

Pertama siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berdoa, apersepsi, presensi dan melakukan pemanasan yang mengarah pada kegiatan inti.

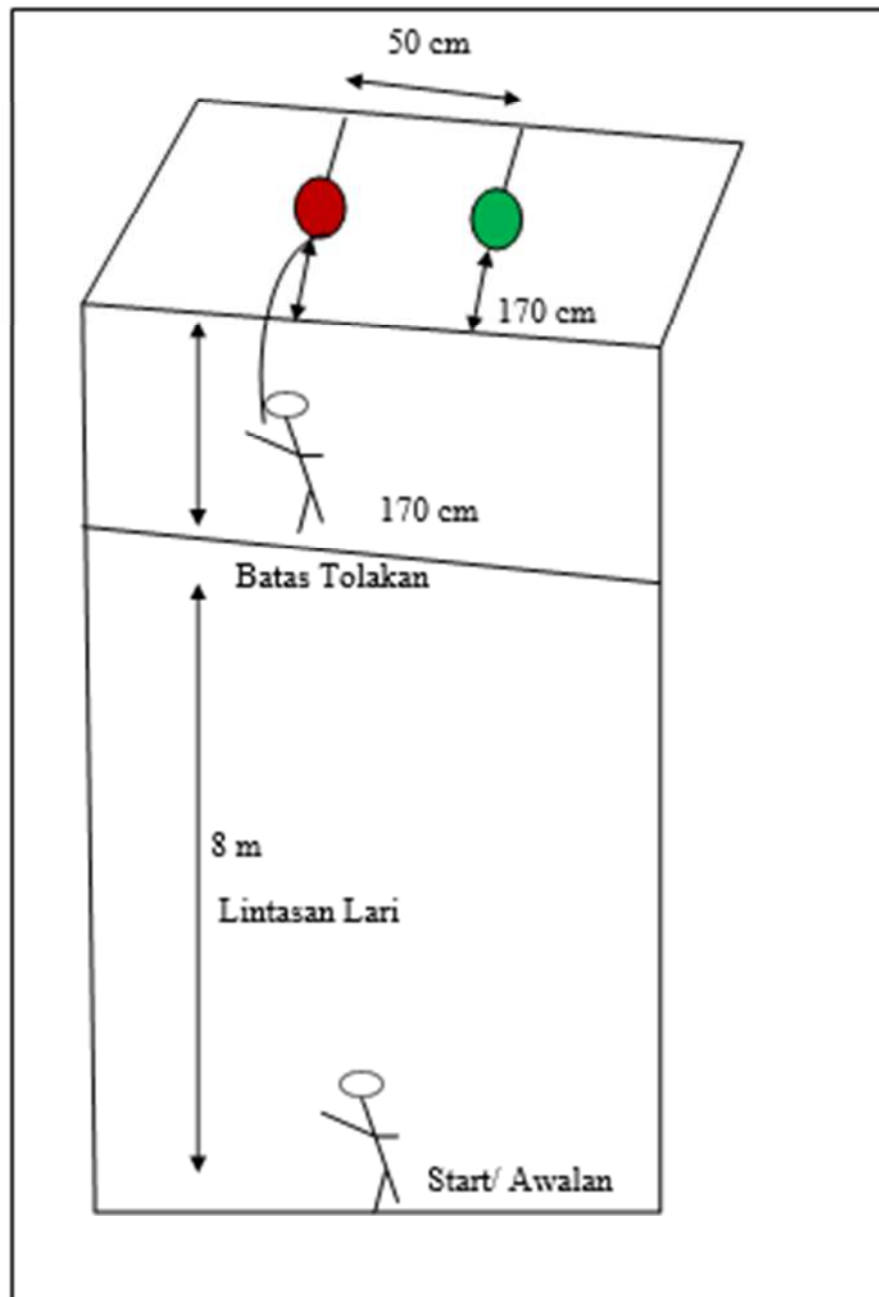
2. Kegiatan Inti (110 menit)

Pada kegiatan inti guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada siswa. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh lompat jauh gaya menggantung melalui media bola gantung

- a. Peneliti menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya menggunakan media bola gantung.
- b. Siswa mengamati materi dengan seksama
- c. Siswa melaksanakan pemanasan
- d. Siswa melakukan lompat jauh dengan media bola gantung

Berikut merupakan gambaran tahap pelaksanaan pelatihan lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan media bola gantung.

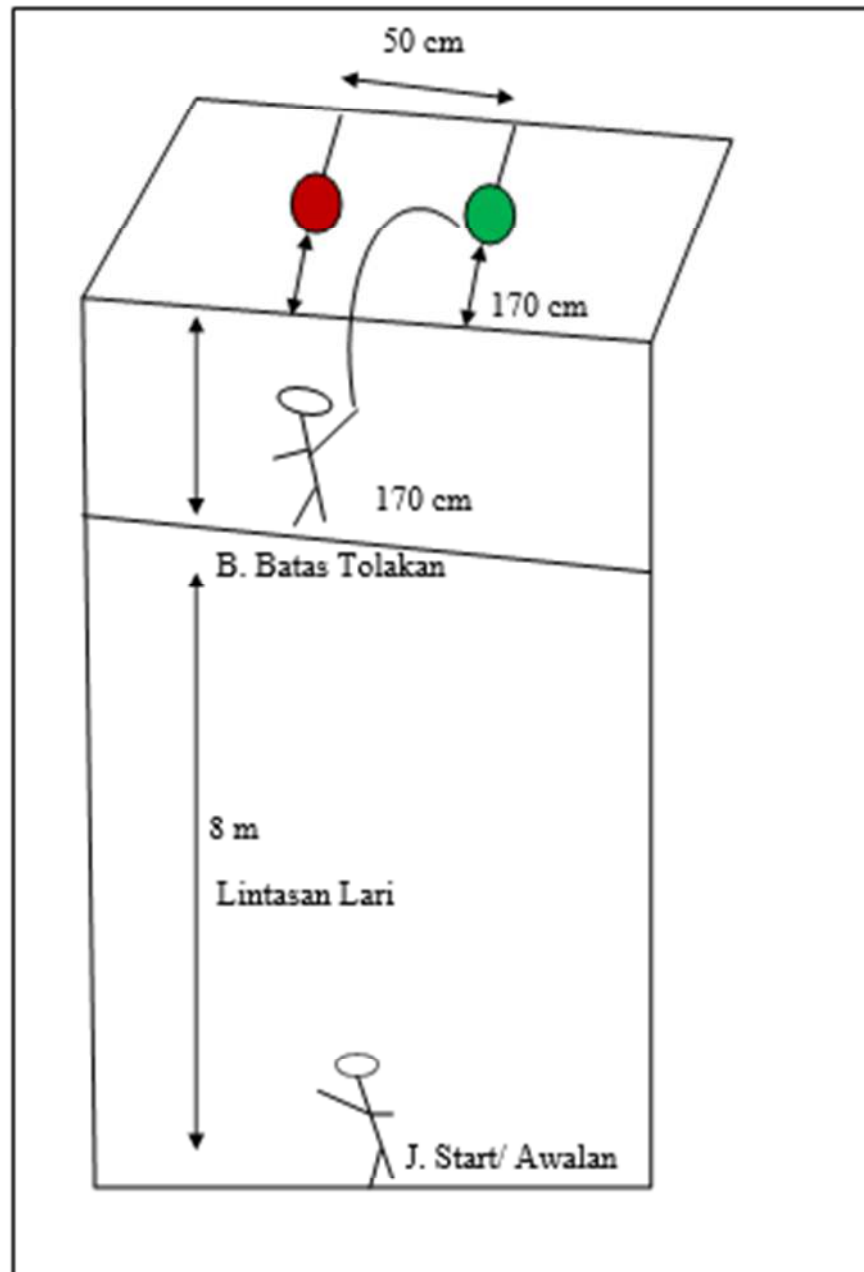
Tahap 1



Gambar 3.5 Modifikasi pembelajaran lompat jauh tahap 1

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu

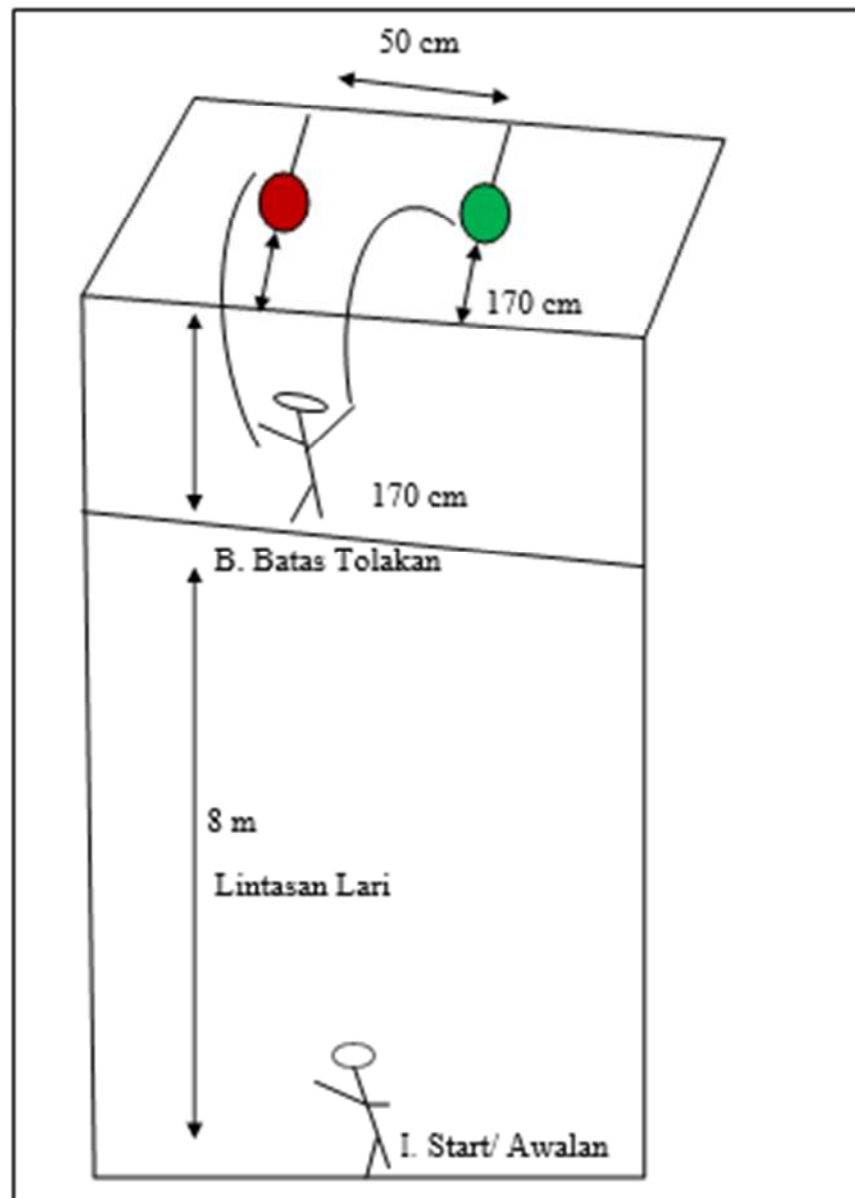
Tahap 2



Gambar 3.6 Modifikasi pembelajaran lompat jauh tahap 2

Pada tahap 2 siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu

Tahap 3



Gambar 3.7 Modifikasi pembelajaran lompat jauh tahap 3

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

- e. Menarik kesimpulan Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
 - f. Melakukan pendinginan
 - g. Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
3. Kegiatan Akhir (15 menit)

Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung. Kemudian peneliti memberikan kesempatan untuk tanya jawab, dilanjutkan kegiatan pendinginan, berbaris, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

C. Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung, pembelajaran berjalan dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih hidup dan menyenangkan. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung.

Adapun hasil proses pembelajaran kelas, aspek psikomotorik, aspek afektif dan aspek kognitif siswa siklus II sebagai berikut:

1. Aspek Psikomotorik

a. Awalan Lompat Jauh

Tabel 3.6 Penilaian Awalan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	9	60%	3,53
2	Baik	3	5	33,3%	
3	Cukup	2	1	6,6%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.6. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang menguasai awalan berkategori sangat baik sebanyak 9 siswa (60%), kategori baik sebanyak 5 siswa (33,3%), kategori cukup sebanyak 1 siswa (6,6%), sedangkan ketegori kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang teknik awalan lompat jauh sebesar 3,53

b. Tolakan Lompat Jauh

Tabel 3.7 Penilaian Tolakan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	7	46,6%	3,46
2	Baik	3	6	40%	
3	Cukup	2	2	13,3%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.7. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang menguasai tolakan kategori sangat baik sebanyak 7 siswa (46,6%), kategori baik sebanyak 6 siswa (40%), kategori cukup sebanyak 2 siswa (13,3%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh tentang sikap tolakan lompat jauh sebesar 3,46.

c. Sasaran Lompat Jauh

Tabel 3.8 Penilaian Sasaran Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	10	62,76%	3,25
2	Baik	3	3	23,12%	
3	Cukup	2	2	14,02%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.8. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang menguasai sasaran berkategori sangat baik sebanyak 10 siswa (62,76%), kategori baik sebanyak 3 siswa (23,12%), kategori cukup sebanyak 2 siswa (14,02%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap terhadap sasaran sebesar 3,25

d. Pendaratan Lompat Jauh

Tabel 3.9 Penilaian Pendaratan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	9	60%	3,53
2	Baik	3	5	33,3%	
3	Cukup	2	1	6,6%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Dari tabel 3.9. menunjukkan dari 15 siswa ternyata yang menguasai awalan berkategori sangat baik sebanyak 9 siswa (60%), kategori baik sebanyak 5 siswa (33,3%), kategori cukup sebanyak 1 siswa (6,6%), sedangkan ketegori kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang teknik mendarat pada lompat jauh sebesar 3,53

2. Aspek Afektif

Tabel 3.10 Penilaian Afektif Siklus 1

Kriteria	Aspek Afektif	
	Frekuensi	%
Siswa aktif dalam pembelajaran	28	100%
Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain	24	86%
Menampilkan sikap sportif	21	75%
Menghargai teman	23	82%
Disiplin dalam pembelajaran	24	86%
Rata-rata	24	86%

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya

menggantung pada siklus I banyaknya siswa yang masuk dalam kriteria aktif dalam pembelajaran sebanyak 15 siswa (100%), kriteria menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain sebanyak 13 siswa (82%), kriteria menampilkan sikap sportif sebanyak 18 siswa (64%), kriteria menghargai teman sebanyak 11 siswa (79%), kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 13 siswa (82%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 13 (81%).

3. Aspek Kognitif

Pada penilaian aspek kognitif pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung pada siklus II dilakukan dengan tes lisan dan diperoleh hasil jumlah siswa yang tuntas sebesar 92 % dengan rata-rata 83,57

D. Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung siklus I sudah berjalan dengan lancar, anak sudah antusias dalam pembelajaran. Namun hasil belajar masih belum maksimal sesuai dengan target yang diharapkan sehingga pembelajaran masih perlu diperbaiki di siklus II. Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung siklus II sudah berjalan dengan lancar, anak sudah antusias dalam pembelajaran. Hasil belajar sudah mencapai hasil sesuai dengan target yang diharapkan karena ketuntasan klasikal mencapai 100%.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan kriteria ketuntasan belajar siklus II.

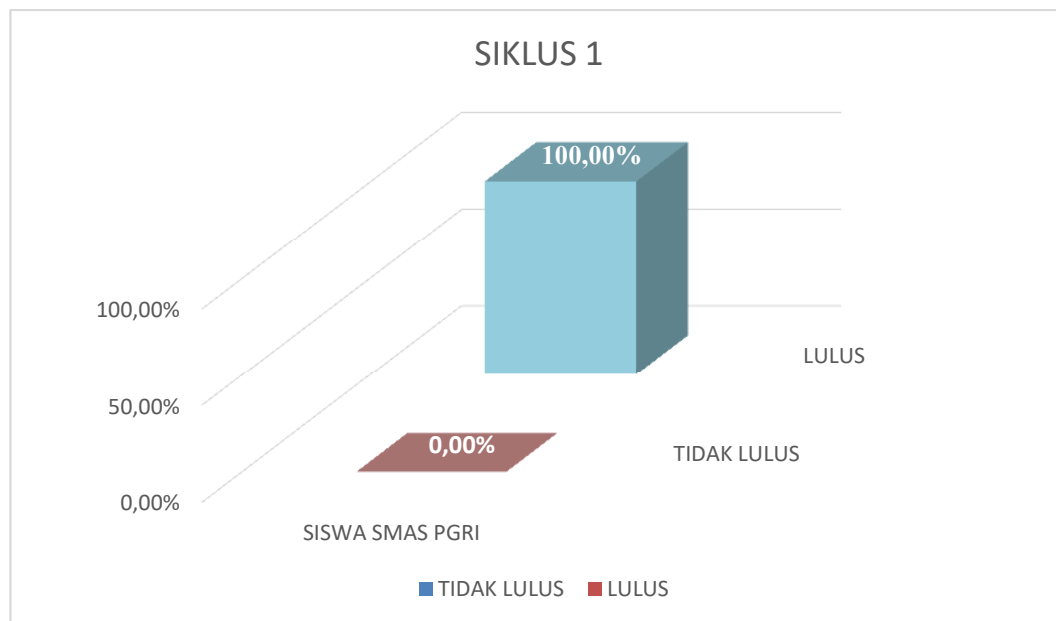
Tabel 3.11 Hasil Belajar Siklus II

No.	Nama Siswa	Aspek			Jumlah	Rata2	Keterangan
		Psikomotorik	Afektif	Kognitif			
1	Abdul Gangka	94	100	100	294	98	Tuntas
2	Aldiyan Pabeo	81	100	100	281	94	Tuntas
3	Nur Fajriah	88	100	80	268	90	Tuntas
4	Rio Febrian	100	80	100	280	93	Tuntas
5	Asrul	94	80	80	254	84	Tuntas
6	Muhammad Albi	89	70	100	259	86	Tuntas
7	Ihsan Ramadhan	100	80	100	280	93	Tuntas
8	Dainul Fitri	81	80	80	241	80	Tuntas
9	Jusram	92	80	100	272	90	Tuntas
10	Muh. Zubair	100	90	80	270	90	Tuntas
11	Suci Nur Bulan	83	80	90	253	84	Tuntas
12	Preti Sinta	90	80	90	260	86	Tuntas
13	Hafifid	89	80	80	249	83	Tuntas
14	Herdilla Putri	100	90	80	270	90	Tuntas
15	Andika P.	88	90	100	278	92	Tuntas
RATA-RATA		91,2	85,3	86,6	267,26	89,1	

Persentase Kelulusan Siswa :

Siswa yang tuntas = $15 / 15 \times 100\% = 100\%$

Siswa yang tidak tuntas = $0 / 15 \times 100\% = 0,00\%$



Gambar 3.1. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II

Dapat dilihat pada grafik kelulusan siswa pada materi lompat jauh gaya menggantung menggunakan media bola gantung pada siklus pertama menghasilkan 100% siswa lulus dan 0,00% siswa tidak lulus. Berdasarkan data diatas menunjukkan rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sesuai target peneliti yaitu 75% siswa tuntas sesuai kriteria ketuntasan minimal dengan nilai 75. Dari hasil penelitian siklus II sebesar 100% (15 siswa).

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa pada siklus II hasil belajar sudah mencapai indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, dan demikian maka penulis memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian pada tahap siklus III.

4.2 Pembahasan Penelitian

4.2.1 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus I dan II dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus I dan siklus II.

Peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung yang dilakukan oleh 15 siswa kelas XII IPA-2 dari ketiga aspek dapat diperoleh hasil dari tabel berikut :

Tabel 3.12. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

No	Jenis Penilaian	Rata-rata Nilai	
		Siklus I	Siklus II
1	Psikomotor	77,68	84,15
2	Afektif	81,43	85,71
3	Kognitif	76,43	83,57

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus I terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang belum tuntas KKM.

Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya.

1. Pembelajaran masih belum optimal karena masih terdapat banyak kekurangan.
2. Belum adanya kompetisi yang memacu semangat siswa
3. Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal.

Dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus I diatas kemudian peneliti melakukan perbaikan dalam pembelajaran siklus II, diantaranya sebagai berikut:

1. Menambahkan variasi dan tingkat kesulitan pada sisea sehingga memacu semangat siswa. Pada siklus I permainan tidak dikompetisikan, sedangkan pada siklus II permainan dikompetisikan antar kelompok.
2. Memberikan hadiah atau penghargaan kepada kelompok yang menang, sehingga siswa lebih bersemangat dalam pembelajaran.
3. Memberikan motivasi kepada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh- sungguh dan optimal.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus II diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus I. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan model pembelajaran yang diberikan. Pada siklus II siswa terlihat melakukan gerakan lebih baik dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Kelebihan dari pembelajaran siklus II yaitu dengan menambahkan tingkat kesulitan dari siklus I yaitu meninggikan sasaran bola gantung yang semula 170 cm menjadi 190 cm, hal itu bertujuan agar siswa semakin tertantang untuk mencapai sasaran dengan lebih baik. Selain menambah kesulitan, pada siklus II juga dibentuk kompetisi antar kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kerjasama dan kekompakan anggota kelompok agar menjadi yang terbaik di antara kelompok yang lain dengan cara yang sehat. Untuk kelompok yang

mendapatkan nilai terbaik diberikan penghargaan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran.

4.2.2 Ketuntasan Belajar

Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.13 Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan dalam %	
		Tuntas	Belum Tuntas
1	Siklus I	71,43%	28,57%
2	Siklus II	100,00%	0,00%

Pada siklus I persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43 % masuk dalam kategori tinggi. Dan pada siklus II persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 75% siswa tuntas dari jumlah seluruh siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang dan tidak perlu diadakan penelitian lagi pada siklus selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang belum signifikan dikarenakan belum mencapai indikator mengalami keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari pada sebelumnya.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melalui metode bola gantunug pada materi lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu.

5.2 Impikasi

Implikasi dari penelitian ini yaitu, pendidikan diharapkan untuk menerapkan metode bola gantung karena metode pembelajaran ini terbukti mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran penjas materi lompat jauh. Selain pendidik menerapkan metode pembelajaran ini, pendidik juga mampu menguasai strategi mengajar yang baik untuk mencapai hasil belajar yang baik pula

5.3 Keterbatasan

Terhadap beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Kondisi fisik peserta didik kurang maksimal karena adanya tugas tambahan dari sekolah pada hari ini
2. Kondisi sarana dan prasarana yang tidak memungkinkan

5.4 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada pembelajaran penjas menggunakan metode bola gantung pada materi lompat jauh guna meningkatkan hasil belajar peserta didik, maka peneliti memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Pendidik

Peneliti diharapkan dapat memberikan masukan bagi pendidik untuk menerapkan media bola gantung pada materi lompat jauh sebagai salah satu alternatif media pembelajaran, karena media pembelajaran ini efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan terlibat aktif dalam pembelajaran tentu akan meningkatkan hasil belajarnya, selain pada penilaian kognitif tetapi juga pada penilaian afektif

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jogjakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, Bambang Tri. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. IPWI. Jakarta.
- Danim, Sudarwan. 2014. *Motivasi Kepemimpinan dan Efektivitas Kelompok*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Dharma, Kusuma Kelana. 2011. *Metodologi Penelitian*. Trans Info Media. Jakarta.
- Depdiknas. 2008. Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah, Syaiful Bahri, 2019. Psikologi Belajar. Bandung: Rineka Cipta.
- Johar nia. 2011. Kurikulum 2006 Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI). Jakarta: Depdiknas.
- Khomsin. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai Media Pembentukan Karakter*. Makalah Seminar Nasional. Semarang: FIK UNNES.
- Kristianto, 2010. *Metode Pembelajaran Antraktif Terhadap Siswa Sekolah Dasar*. Surabaya.Gramedia
- Lutan, Rusli. 2013. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Hananto, dkk. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6. Jakarta: Yudhistira.
- Sugiono. (2012) *metode penelitian*, Bandung
- Massofa. 2013. *Karakteristik Anak Sekolah Dasar*: <http://massofa.wordpress.com/> (Diakses pada 2 oktober 2020).
- Moh. Gilang. 2011. *Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Pembelajaran Bola Gantung*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol.12-5.
- Self-Evaluation Kit. Online at <http://lpp.uns.ac.id> (Diakses pada 2 oktober 2020)
- Sadiman, dkk. 2012. *Manfaat dan nilai praktis media sebagai sumber belajar*. <http://staf.uny.ac.id/> (Diakses pada 2 oktober 2020).
- Uno dan Mohammad. 2012. *Peningkatan pembelajaran Penjaskes cabang atletik Lompat Jauh*. Bandung.

Wardani, I GAK, 2011. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Universitas Terbuka

Widayanti. 2011. *Pembelajaran Media Bola Gantung pada Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Universitas Muhammadiyah. Malang.