# UPAYA PENINGKATAN MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V SDN 201 MATTIROWALIE

**A. Rasyidah Jalil [1], Nurwahidin Hakim [2], Rosidi Aksar [3]**

[1,2] *Dosen Universitas Muhammadiyah Palopo*
[3] *Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo*

***Intisari:*** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana upaya peningkatan media pembelajaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas V UPT SD Negeri 201 Mattirowalie Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Jenis penelitian yang diguanakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian berjumlah 21 orang murid siswa Kelas V UPT SD Negeri 201 Mattirowalie Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Data dikumpulkan dengan melakukan pengamatan dan catatan lapangan. Hasil penelitian menujukkan bahwa Nilai rata-rata siswa kegiatan pratindakan I persentase ketuntasan sebesar 38,10% yang tidak tuntas 61,90%. Sedangkan Kondisi pada Pratindakan II Siklus I mengalami peningkatan nilai rata-rata Persentase ketuntasan sebesar 47,61% yang tidak tuntas persentase ketuntasan sebesar 52,38%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan ketuntasan sebesar 90,47 dan siswa yang tidak tuntas hanya 2 siswa dengan persentase 9,52% yaitu 2 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

**Kata kunci**: media pembelajaran, kemampuan lompat jauh

***Abstract:*** *This study aims to determine the extent of efforts to improve learning media on the long jump ability of the fifth grade students of UPT SD Negeri 201 Mattirowalie, West Malangke District, North Luwu Regency. The type of research used is Classroom Action Research (CAR) with the research subjects totaling 21 students of Class V UPT SD Negeri 201 Mattirowalie, West Malangke District, North Luwu Regency. Data were collected by making observations and field notes. The results of the study show that the average value of students in pre-action activity I, the percentage of completeness is 38.10%, which is not completed, 61.90%. Meanwhile, the condition in Pre-action II Cycle I experienced an increase in the average value of the completeness percentage of 47.61%, while the incomplete percentage of completeness was 52.38%. However, this increase has not yet reached the previously set target. Then after continuing to cycle II the average value of the long jump of students again experienced an increase in mastery of 90.47 and students who did not complete only 2 students with a percentage of 9.52%, namely 2 students. This shows that the predetermined target has been achieved so that the research is stopped in cycle II.*

***Keywords****: Learning media, long jump ability*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang sudah direncanakan, yang mempunyai kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan aktifitas olahraga yang sistematis. Atletik adalah aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (penjasorkes) 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 aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar bagian latar belakang, secarakhusus dinyatakan bahwa penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki 7 kemampuan yakni: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebihbaik; 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilaiyang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, bekerjasama, percaya diri dan demokratis; 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; dan 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) standar kompetensi Sekolah Dasar. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Bermacam-macam materi pembelajaran penjas di sekolah tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa. Pembelajaran yang mengandung materi atletik terdapat pada materi permainan olahraga yang salah satunya diberikan di sekolah, dengan standar kompetensi. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olah raga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan kompetensi dasar. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan tujuan pembelajaran. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan antusias siswa, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.

Kondisi nyata di lapangan menunjukan bahwa tidak semua cabang olah raga disukai

oleh siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan cenderung tradisional atau ceramah, model pendidikan dan pembelajaran masih berpusat pada guru, selain itu keterbatasan alat-alat olah raga juga ikut berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Kenyataan ini menjadi tantangan bagi para guru Sekolah Dasar untuk lebih kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi siswanya. Guru pendidikan Sekolah Dasar harus mengetahui dan mengerti karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar, kemudian mengerti dan mengetahui strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya . Hal tersebut merupakan nilai tambah sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Cabang olahraga atletik terdapat beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Sebagai bagian pendidikan jasmani yang berorientasi pada pembelajaran pendidikan jasmani yang sering dilombakan, jenis jenis nomor lompat ini harus selalu dikembangkan kemampuan geraknya. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga dan dijadikan sebagai mata pelajaran wajib yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar sesuai dengan materi kurikulum 2004. Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar.

Pembelajaran lompat jauh, seseorang akan berlari secepat cepatnya sebagai awalan dilanjutkan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat sekuatnya untuk melompat dan mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Karena lompat jauh termasuk bagian nomor lompat yang diajarkan, maka seorang pendidik memerlukan pengembangan kemampuan gerak dasar lompat jauh dengan berbagai permainan yang bertujuan terciptanya rasa gembira dan senang ketika sedang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan secara tidak langsung dengan sendirinya akan timbul motivasi dalam diri anak untuk terus mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani.

Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, hasil observasi menunjukan suatu permasalahan yang harus segera dicari jalan keluarnya. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan pengaruh media pembelajaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V UPT SD NEGERI 201 Mattirowalie Kecamatan Malangke Barat.

Tindakan tersebut adalah pengaruh media pembelajaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas, media pemebelajaran ini diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa. Alasan penggunaan media pembelajaran dalam hal ini menggunakan karet/ban alas adalah untuk mengatasi rendahnya hasil pembelajaran lompat jauh gaya pada siswa. Dengan penggunaan media pemebelajaran ini diharapkan siswa dengan mudah mengikuti pembelajaran lompat jauh, karena keaktifan siswa akan dikembangkan dan siswa merasa senang untuk mengikuti pembelajaran. Sehingga pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada guru.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang lompat jauh melali judul penelitian yaitu: “Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Kemampuan Lompat jauh Pada Siswa Kelas V UPT SD NEGERI 201 Mattirowalie Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara”.

## BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Jordan (dalam Hanifah, 2014) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian tentang situasi kelas yang dilakukan secara sistematik dengan mengikuti prossedur atau langkah-langkah tertentu. Sedangkan Hanifah (2014,) mengemukakan bahwa penelitian Tindakan Kelas adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif. Subyek Penelitian Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V UPT SDN Desa Waetuo, Kecamatan Malangke Barat, Kabupaten Luwu Utara, yang berjumlah 21 orang, terdiri dari 21 laki-laki dan 11 perempuan. Hasil dari tes yang sudah dilakukan ke seluruh siswa kelas V sekolah dasar saat pembelajaran lompat jauh. Hampir keseluruhan

siwa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh karena fasilitas seperti bak lompat yang sudah lama tidak digunakan sehingga tanahnya sudah mengeras dan tidak gembur lagi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Laporan Siklus 1

### Pertemuan Pertama

Pembelajaran PENJAS materi lompat jauh dengan menerapkan model pembelajaran konferatif pada siklus 1 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 X 45 menit). Siklus 1 pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2020, materi pada siklus 1 adalah, menjelaskan teknik dasar melakukan lompat jauh. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

**1. Perencanaan Tindakan**

a. Melakukan identifikasi masalah murid tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lompat jauh murid kelas V UPT SDN 201 Mattirowalie dan mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut.

b. Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain menggunakan tumpuan ban dalam motor.

c. Menyiapkan alat yang akan digunakan untuk pembelajaran, yaitu ban dalam motor, meteran, papan tumpuan, dan bak berisi pasir

**2. Pelaksanaan Tindakan**

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 35 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan lompat jauh, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar dalam melakukan lompat jauh. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus 1 berjumlah 21 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

**a. Pendahuluan**

1) Murid dibariskan menjadi empat baris masing-masing terdiri dari 5 sampai 6 murid.
2) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama.
3) Guru mengecek kehadiran siswa.
4) Guru memberikaan memotivasi kepada siswa.
5) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

**b. Pemanasan**

Pemanasan dilakukan selama ± 15 menit. Pertama-tama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis, dan pemanasan kedua dengan permainan kucing-kucingan.

**c. Kegiatan Inti**

Pendidik membagi peserta didik menjadi 4 kelompok asal masing-masing kelompok terdiri dari 6-7 peserta didik. Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dengan kelompok materi yang sama (kelompok ahli) dan membagikan sub materi sesuai dengan sub materi kelompok ahli.

1) Mengamati

Peserta didik mengamati materi dengan kelompok materi yang sama (kelompok ahli)

2) Menanya

Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik dalam kelompok ahli.

3) Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi sesuai dengan kelompok ahli dari sumber belajar yang ada, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama

4) Mengasosiasikan

Peserta didik kembali kepada kelompok asal, dan masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan pada kelompok ahli kepada anggota kelompok asal kemudian mengerjakan materi tersebut.

5) Mengkomunikasikan

Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi lompat jauh bersama kelompok asal di depan kelas, sehingga peserta didik memperoleh feedback dari pendidik dan kelompok lain tentang materi lompat jauh.

**d. Penutup**

1) Melakukan pendinginan dengan bernyanyi ”Disini senang disana senang.
2) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
3) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
4) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

**Pertemuan Kedua**

Pembelajaran PENJAS materi Lompat Jauh dengan menggunakan media pembelajaran pada siklus 1 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 X 35 menit). Siklus 1 pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2020, materi pada siklus 1 adalah, menjelaskan teknik dasar lompat jauh, menjelaskan konsep dasar lompat jauh dalam permainan lompat jauh pada pertemuan kedua merupakan tes dari siklus 1. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

**1. Hasil Pengamatan**

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain melompati ban dalam motor dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Berdasarkan hasil pengamatan guru di lapangan, selama proses pembelajaran berlangsung maka diperoleh nilai pada pertemuan pertama berlangsung cukup baik dan pada pertemuan kedua dapat berlangsung baik).

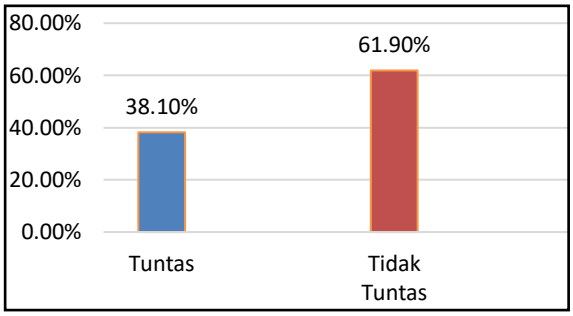
Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 75,42. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 8 siswa (38,10%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 13 siswa (61,90%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar, baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui metode menginjak ban dalam motor sebagai tumpuan dan mengukur ketepatan dalam melakukan tumpuan lompat jauh

Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Pratindakan 1

| No. | Nama | Nilai | Keterangan |
|---|---|---|---|
| 1. | ABDUL GANI | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 2. | AHMAD YUDA | 81,25 | Tuntas |
| 3. | IKRAM | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 4. | FHERIL | 75 | Tuntas |
| 5. | HERMAN | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 6. | MUH.YUSMAN S | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 7. | MUH.FURQAN | 81,25 | Tuntas |
| 8. | MUH,FAUSIL | 75 | Tuntas |
| 9. | IQRA | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 10. | NABIL | 81,25 | Tuntas |
| 11. | MUH.FARID | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 12. | ANDI ANDIRA | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 13. | ANDI MANDA | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 14. | AISYA R | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 15. | CITRA | 81,25 | Tuntas |
| 16. | KEYSIA H | 62,5 | TidakTuntas |
| 17. | NUR HAFIISA | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 18. | NUR ALIYA | 75 | Tuntas |
| 19. | NUR RISMA | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 20. | NURUL ASMA | 62,5 | TidakTuntas |
| 21. | RAYA | 75 | Tuntas |
| Jumlah nilai | | 1.447,5 | |
| Nilai rata-rata | | 70,53 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | 8 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | 13 | |
| Persentase pencapaian KKM | | 38,10 % | |
| Persentase ketidaktercapaian KKM | | 61,90% | |

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V UPT SDN 201 Mattirowalie pada kegiatan pratindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram.

Diagram 1. Siklus 1 Pratindakan 1




Keterangan

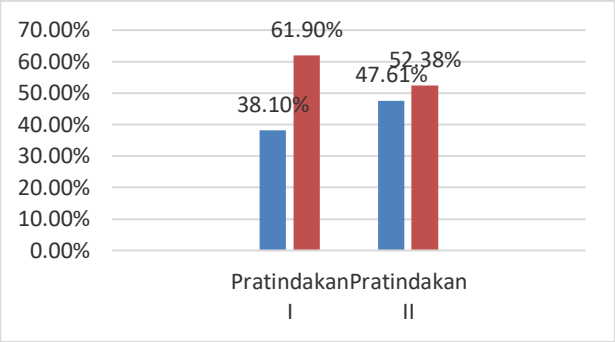
- Diagram berwarna biru menunjukkan bahawa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal
- Diagram berwarna orange menunjukkan bahawa siswa belum mencapai ketuntasan maksimal

Tabel 4. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I Pratindakan II

| No. | Nama | Nilai | Keterangan |
|---|---|---|---|
| 1. | ABDUL GANI | 75 | Tuntas |
| 2. | AHMAD YUDA | 81,25 | Tuntas |
| 3. | IKRAM | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 4. | FHERIL | 75 | Tuntas |
| 5. | HERMAN | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 6. | MUH.YUSMAN SYAFI'I | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 7. | MUH.FURQAN | 81,25 | Tuntas |
| 8. | MUH,FAUSIL | 75 | Tuntas |
| 9. | IQRA | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 10. | NABIL | 81,25 | Tuntas |
| 11. | MUH.FARID | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 12. | ANDI ANDIRA | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 13.` | ANDI MANDA | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 14. | AISYA RAMADHAN | 81,25 | Tuntas |
| 15. | CITRA | 81,25 | Tuntas |
| 16. | KEYSIA HERMAN | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 17. | NUR HAFIISA | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 18. | NUR ALIYA | 75 | Tuntas |
| 19. | NUR RISMA | 68,75 | Tuntas |
| 20. | NURUL ASMA | 81,25 | Tuntas |
| 21. | RAYA | 68,75 | Tuntas |
| Jumlah nilai | | 1.537,5 | |
| Nilai rata-rata | | 73,21 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | 10 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | 11 | |
| Persentase pencapaian KKM | | 47.61% | |
| Persentase ketidak tercapaian KKM | | 52,38% | |

Hasil tes lompat jauh siswa kelas Upt sdn 201 Mattirowalie pada kegiatan siklus I

Diagram 2. Lompat Jauh pada hasil Siklus 1 Pratindakan 1 dan II




Keterangan

- Diagram berwarna biru menunjukkan bahawa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal
- Diagram berwarna orange menunjukkan bahawa siswa belum mencapai ketuntasan maksimal

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,21. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 10 siswa (47,61%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (52.38%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 52,38% siswa yang belum tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

### 4.1.1 Laporan Siklus II

**Pertemuan Pertama**

Siklus II pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2020, materi pada siklus II adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan lompat jauh, menjelaskan dan mempraktekkan konsep dasar dalam lompat jauh. Tahapan dilaksanakan pada siklus 2 sebagai berikut:

**1. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus 1, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus 1. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

a. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan penerapan model pembelajaran kooperatif materi lompat jauh.
b. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untukmengamati dan menilai aktivitas peserta didik.
c. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran.
d. Membuat kelompok asal yang terdiri dari 5 peserta didik secara acak, membagi peserta didik ke dalam beberapa sub materi kedalam kelompok ahli yang terdiri dari 4 sub materi yakniawalan,tolaka,melayang diudara dan pendaratan.

**2. Pelaksanaan Tindakan**

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 35 menit) dengan materi menjelaskan teknik dasar permainan lompat jauh, menjelaskan teknik dasar melakukan awalan, menjelaskan konsep dasar melakukan tolakan/tumpuan,melayang dan mendarat. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran(RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran pada siklus II berjumlah 21 peserta didik, adapun penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

**a. Kegiatan Pendahuluan**

1) Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
2) Pendidik mengecekkehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 21 peserta didik.
3) Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif .
4) Pendidik menyampaikan topik,tujuan,dan manfaat pembelajaran.

**b. Kegiatan Inti**

Pendidik membagi peserta didik menjadi 4 kelompok asal masing-masing kelompok terdiri dari 5-6 peserta didik. Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dengan kelompok yang lain.

1) Menanya

Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik dalam kelompok ahli.

2) Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi sesuai dengan kelompok ahli dari sumber belajar, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama

3) Mengasosiasikan

Peserta didik kembali kepada kelompok asal, dan masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan pada kelompok ahli kepada anggota kelompok asal kemudian mengerjakan materi tersebut.

4) Mengkomunikasikan

Peserta didik mempresentasikan cara melakukan lompat jauh dengan benar.

**c. Kegiatan Penutup**

1) Menarik kesimpulan atas materi lompat jauh yang telah dipelajari.
2) Mengumumkan kelompok terbaik.
3) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
4) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa .

**Pertemuan Kedua**

Siklus II pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2020, materi pada siklus II adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh, menjelaskan dan mempraktekkan konsep dasar lompat jauh sebagai tes akhir dari siklus 2. Tahapan dilaksanakan pada siklus 2 sebagai berikut:

**1. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus 1, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus 1. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

a. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan penerapan

model pembelajaran kooperatif dalam lompat jauh.

b. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran.

c. Menyiapkan pelengkapan yang akan digunakan seperti ban dalam motor bekas.

**2. Pelaksanaan Tindakan**

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 35 menit) dengan materi menjelaskan teknik dasar permainan lompat jauh, menjelaskan teknik dasar melakukan awalan, menjelaskan konsep tolakan,melayang diudara dan mendarat.Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran pada siklus II berjumlah 21 peserta didik, adapun penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

**a. Kegiatan Pendahuluan**

1) Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
2) Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didikyang hadir 21 peserta didik.
3) Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif.
4) Pendidik menyampaikan topik,tujuan,dan manfaat pembelajaran.

**b. Kegiatan Inti**

Pendidik membagi peserta didik menjadi 4 kelompok asal masing-masing kelompok terdiri dari 5-6 peserta didik. Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dengan kelompok materi yang sama (kelompok ahli) dan membagikan sub materi sesuai dengan sub materi yang sama

1) Mengamati

Peserta didik mengamati materi dengan kelompok materi yang sama (kelompok ahli)

2) Menanya

Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik dalam kelompok ahli.

3) Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi sesuai dengan kelompok ahli dari sumber belajar, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama

4) Mengasosiasikan

Peserta didik kembali kepada kelompok asal, dan masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan pada kelompok ahli kepada anggota kelompok asal kemudian mengerjakan materi tersebut.

5) Mengkomunikasikan

Peserta didik melakukan tes lompat jauh secara bergantian.

**c. Kegiatan Penutup**

1) Mengumumkan kelompok terbaik dan nilai terbaik**.**
2) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
3) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

**Pengamatan**

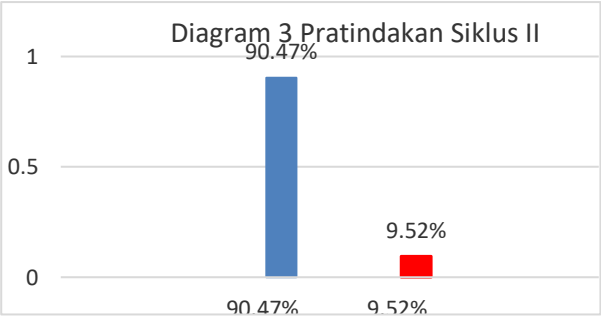
Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 76,48. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 19 siswa (90,47%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 siswa (9,52%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil

Tabel 5. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II

| No. | Nama | Nilai | Keterangan |
|---|---|---|---|
| 1. | ABDUL GANI | 75 | Tuntas |
| 2. | AHMAD YUDA | 81,25 | Tuntas |
| 3. | IKRAM | 81,25 | Tuntas |
| 4. | FHERIL | 75 | Tuntas |
| 5. | HERMAN | 81,25 | Tuntas |
| 6. | MUH.YUSMAN SYAFI'I | 75 | Tuntas |
| 7. | MUH.FURQAN | 81,25 | Tuntas |
| 8. | MUH,FAUSIL | 75 | Tuntas |
| 9. | IQRA | 75 | Tuntas |
| 10. | NABIL | 81,25 | Tuntas |
| 11. | MUH.FARID | 75 | Tuntas |
| 12. | ANDI ANDIRA | 75 | Tuntas |
| `13 | ANDI MANDA | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 14. | AISYA | 75 | Tuntas |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | RAMADHAN | | |
| 15. | CITRA | 81,25 | Tuntas |
| 16. | KEYSIA HERMAN | 68,75 | Tidak Tuntas |
| 17. | NUR HAFIISA | 75 | Tuntas |
| 18. | NUR ALIYA | 75 | Tuntas |
| 19. | NUR RISMA | 75 | Tuntas |
| 20. | NURUL ASMA | 81,25 | Tuntas |
| 21. | RAYA | 75 | Tuntas |
| Jumlah Nilai | | 1.606.25 | |
| Nilai rata-rata | | 76,48 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | 19 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | 2 | |
| Persentase pencapaian KKM | | 90,47 % | |
| Persentase ketidak tercapaian KKM | | 9,52% | |

Diagram 3. Siklus II hasil Pratindakan I




Keterangan

- Diagram berwarna biru menunjukkan bahawa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal
- Diagram berwarna orange menunjukkan bahawa siswa belum mencapai ketuntasan maksimal

Pelaksanaan siklus II sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan dari penerapan model pembelajaran kooperatif materi lompat jauh menunjukkan mencapaian hasil yang meningkat. Peserta didik sudah mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

Hasil pengamatan pada siklus II adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik sudah bisa melakukan lompat jauh dengan benar sesuai dengan awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat, sehingga pelaksanaan pembelajaran terlaksana dengan baik.
2. Peserta didik sudah berani untuk maju kedepan mencontohkan kepada temannya.
3. Sebagian besar peserta didik sudah terlibat aktif dalam dalam melakukan permaianan lompat jauh.

**3. Refleksi**

Berdasarkan data-data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus 2 sudah cukup baik dari pada sebelumnya. Meningkatnya hasil belajar peserta didik pada materi permainan lompat jauh terutama dalam pengembangan psikomotornya ditandai dengan meningkatnya hasil praktek dan kemampuan peserta didik pada saat melakukan lompat jauh dengan baik sehingga tidak diadakannya siklus III.

Pembelajaran pada siklus II sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan yang positif, dimana suasana belajar terlihat kondusif. Peserta sudah dapat menyesuaikan diri terhadap metode yang di berikan dan mulai membangun kerja sama antar peserta didik.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pada siklus II hasil belajar sudah mencapai indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, dengan demikian tidak perlu dilakukan siklus III. Pada tahap perencanaan pembelajaran dilakukan dengan metode konvensional. Ternyata hasil belajar peserta didik tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga peneliti memikirkan metode apa yang cocok untuk diterapkan.

Setelah dilakukan pembelajaran kooperatif siklus I, mulai menunjukkan kemajuan atau peningkatan hasil belajar pada materi pokok lompat jauh meskipun belum sesuai harapan. Hal ini disebabkan baik pendidik dan peserta didik belum terbiasa dengan metode kooperatif. Sebagian besar peserta didik masih mementingkan diri sendiri dibandingkan kerja sama dalam kelompok dan cenderung pasif dalam melakukan pembelajaran.

Pada pelaksanaan siklus II, peserta didik dan pendidik sudah mulai terbiasa dengan metode kooperatif, sebagian besar peserta didik

mulai menunjukkan sikap kerja samanya dalam kelompok dan aktif dalam keterlibatan proses belajar mengajar. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus I, dan siklus II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut:

Diagram 4 Perolehan Nilai Peserta Didik Siklus I dan Siklus II

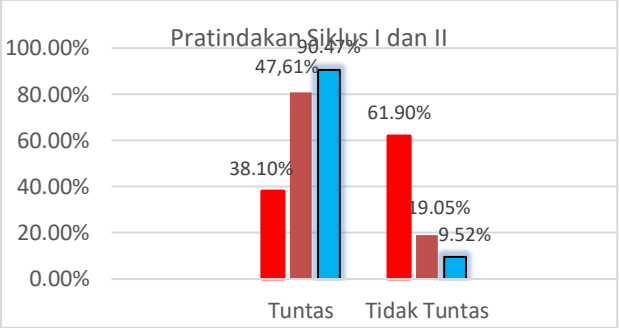



Diagram Siklus I Pratindakan 1 dan 2 Dan Siklus II Pratindakan 1

Keterangan

- Diagram berwarna merah menunjukkan pencapaian siswa pada siklus 1 pratindakan 1
- Diagram berwarna orange menunjukkan pencapaian siswa pada siklus 1 pratindakan 2
- Diagram berwarna biru menunjukkan pencapaian siswa pada siklus 2 pratindakan 1

1. Pada siklus 1 pra tindakan 1 diagram berwarna merah menunjukkan siswa yang mencapai ketutasan 8 siswa 38,10% sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan 13 siswa 61,90% dengan nilai rata-rata siklus 1 pra tindakan 1 mencapai 70,53%.
2. Pada siklus 1 pra tindakan 2 diagram berwarna orange menunjukkan siswa yang mencapai ketuntasan 10 siswa 47,61% sedangkan yang belum mencapai ketuntasan 11 siswa 52,38% dengan nilai rata-rata 73,21%
3. Pada siklus 2 pra tindakan 1 diagram berwarna biru menunjukkan siswa telah mencapai ketuntasan 19 siswa 90,47% sedangkan yang belum mencapai ketuntasan 2 siswa 9,52% dengan nilai rata-rata 76,48%.

Tabel 6. Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

| No. | Aspek | Siklus I Pratindakan I | Siklus I Pratindakan II | Siklus II |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Jumlah nilai | 1.447.5 | 1.537,5 | 1.606.25 |
| 2. | Nilai rata-rata | 70,53 | 73,21 | 76,45 |
| 3. | Persentase ketuntasan | 38,10% | 52,38% | 90,47% |

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan di karenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan daripada sebelum.

## SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui permainan melompati ban dalam motor ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa kegiatan pratindakan I persentase ketuntasan sebesar 38,10% yang tidak tuntas 61,90%. Sedangkan Kondisi pada Pratindakan II Siklus I mengalami peningkatan nilai rata-rata Persentase ketuntasan sebesar 47,61% yang tidak tuntas persentase ketuntasan sebesar 52,38%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan ketuntasan sebesar 90,47 dan siswa yang tidak tuntas hanya 2 siswa dengan persentase 9,52% yaitu 2 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan melompati ban dalam motor berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan

lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

## DAFTAR RUJUKAN


Arsyad,2002, Media Pembelajaran, (Jakarta: Rajawali Pers).

Eddy Purnomo.2011. Awalan Lompat jauh . Universitas Indonesia.

Ginanjar Atmasubrata. (2012). *Seribu Tahu Dunia Olahraga.* Surabaya: Dafa Publishing.

H.E. Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Khomsin. 2011. *Atletik 1*. Semarang : Unnes Press.

Lukman. 2013. *Biomekanika Penerapan Hukum-hukum dan Prinsip-prinsip Mekanika*. Surabaya : Unesa University Press.

Muhajir. (2012).Hakikat Pendidikan Jasmani . Bandung: Nusa Cendekia.

Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa.

Munasifah. 2011. *Atletik Cabang Lompat dan Lempar*. Semarang : Aneka Ilmu

Oemar Hamalik. 2011. *Hakikat Pembelajaran* . Jakarta : Bumi Aksara

Rusli Lutan. 2011. *Hakikat Pembelajaran*. jakarta

Sukirno. 2011. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : UNSRI

Syaiful Bahri Djamarah & Azwan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar* Jakarta: Rineka Cipta.

Singer, Robert N. 2011. *Teaching Physical Education: A System Approach.* Boston: Houghton Miffin Company.

Toto Subroto,2010. *Hakikat Pendidikan Jasmani*. Bandung