

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses perkembangan kecakapan individu dalam sikap dan perilaku bermasyarakat baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Proses sosial dimana seseorang dipengaruhi oleh suatu lingkungan yang terorganisir, seperti rumah atau sekolah dan lingkungan sekitar, sehingga dapat mencapai perkembangan diri (individu), perkembangan bersama (sosial) dan kecakapan sosial serta membentuk perilaku keperibadian dan mental yang tanggu.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. 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

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana pendidikan yang harus dimiliki setiap insan untuk mengembangkan penguasaan keterampilan motorik yang bertujuan untuk memberikan pencapaian tumbuh kembangnya diri seorang peserta didik. Penjas juga memiliki banyak keuntungan dan manfaat bagi tubuh, selain untuk kesehatan dapat juga meningkatkan daya tahan tubuh yang

berfungsi sebagai sistem penambah kekebalan tubuh dan menjaga tubuh tetap vit dalam kondisi apapun.

Lompat jauh adalah gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki atau kaki yang terkuat untuk mencapai jarak yang jauh. Sasaran atau tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin pada letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari awal tolakan sampai batas terdekat dari pendaratan yang dihasilkan oleh bagian bawa tubuh (kaki). Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan diudara (*walking in the air*). Yang menjadi dasar perbedaaan gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang diudara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Yang akan di bahas kali ini adalah cabang olahraga atletik lompat jauh.

Dalam meningkatkan gerakan lompat jauh gaya jongkok kini sudah banyak motivasi atau modifikasi alat agar gaya dan lompatan bisah jauh, seperti modifikasi alat melalui ban bekas yaitu dengan memanfaatkan ban dengan cara meletakkan ban ditanah dengan sejajar atau lurus, kemudian peserta melompat ke dalam lingkaran ban yang sudah ditata lurus. Dalam hal modifikasi alat ini dapat diharapkan siswa meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh baik meningkatkan lari, tolakan, gaya di udara dan gaya mendarat jongkok.

Namun, lompat jauh tidak semudah yang dibayangkan. Terkadang guru penjas menjelaskan serta mempraktekan kepada peserta didik, namun siswa belum

terlalu menguasai teknik dasar lompat jauh seperti gerakan dari awalan, tolakan hingga mendarat dengan benar dan tepat. siswa yang ada di kelas VIII di sekolah SMP Neg. 1 Mangkutana belum terlalu menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, sehingga mendapatkan suatu ideh yaitu dengan mengajak siswa belajar sekaligus bermain untuk meningkatkan teknik dasar dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan metode ban yang sudah di modifikasi.

Dari pokok permasalahan yang telah diuraikan diatas sehingga penulis mengambil judul penelitian “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Ban pada siswa SMP Neg. 1 Mangkutana”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang diatas maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah Dengan Menggunakan Media Ban Dapat Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMP NEGERI 1 MANGKUTANA Pada Siswa Kelas VIII?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas maka tujuan penelitian masalah penelitian yaitu “Untuk Mengetahui Tingkat Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Media Ban di SMP NEGERI 1 MANGKUTANA Pada Siswa Kelas VIII.”

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat serta berguna pada pihak-pihak yang bersangkutan. Adapaun manfaat penelitian sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang sudah ada diarah pendidikan dan menambah ilmu dalam pendidikan olahraga dan kesehatan.

1.4.2 Secara praktis :

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan mutu dan kualitas dalam dunia pendidikan

a. Bagi penulis

Untuk memperbanyak ilmu pengetahuan dan wawasan sehingga dapat, melengkapi kekurangan dari ilmu yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Bagi siswa

Sebagai sumber belajar peserta didik dan meningkatkan hasil belajar serta meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga.

c. Bagi sekolah

Dapat dijadikan sebagai gambaran atau pedoman bagi sekolah dan guru untuk memenuhi, merawat, dan memperhatikan kurikulum dan dapat menambah referensi di perpustakaan sebagai bahan bacaan dan bahan ajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Pendidikan jasmani

Menurut Sumbodo PP (2016) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diterapkan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat sekolah dasar, tingkat sekolah menengah, maupun tingkat sekolah atas dan lanjutan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Setiawan A (2017:145) Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lainnya yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

Menurut Yunis B S (2016:159) pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah yang menggunakan aktivitas atau anggota fisik untuk mencapai

kesehatan dan kebugaran fisik, keterampilan gerak yang berakibat pada berkembangnya kemampuan sikap dan intelektual pada kehidupan sehari-hari.

2.1.2 Tujuan Pendidikan jasmani

Menurut Setiawan A (2017:145) tujuan pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial dan mental melalui pelajaran yang dipimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih.

Menurut Royana F I (2017:489) Pendidikan jasmani merupakan suatu media dalam pengembangan kepribadian peserta didik. Proses ini sejalan dengan tujuan dan fungsi dari permainan tradisional yaitu suatu sarana mengembangkan motorik, kognitif, emosi, bahasa, sosial, spiritual, ekologis, dan nilai-nilai/moral.

Menurut Sofa dan Lengkana (2017:9) Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya menekankan pada perkembangan aspek jasmani saja tetapi juga aspek lainnya seperti mental, sosial, emosional dan moral.

Menurut Yunis B (2016:156) tujuan pendidikan jasmani secara umum diklasifikasi menjadi 5 tujuan yaitu:

- a. Mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.
- b. Mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing.
- c. Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang.

- d. Mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain.
- e. Mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan ber- aktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, self konsep positif dan respek terhadap

2.1.3 Manfaat pendidikan jasmani

Menurut KTSP (Depdiknas,2006), manfaat pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

a. Memenuhi peserta didik akan gerak

Pendidikan jasmani merupakan dunia bagi peserta didik dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Di dalamnya peserta didik dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasrat untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa perkembangan, makin besar kualitas pertumbuhan itu sendiri.

b. Mengenalkan peserta didik pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmani adalah waktu untuk berbuat. Peserta didik akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak peserta didik benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan peserta didik mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.

c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di sekolah cukup bagus, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan oleh peserta didik untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan

Kelebihan energi ini sangat diperlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental peserta didik. Setelah kelebihan energi tersalurkan, maka peserta didik akan kembali memperoleh keseimbangan dirinya, Karena setelah istirahat, peserta didik akan kembali memperbaharui dan memulikan energinya secara optimal.

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental, maupun emosional

Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap seperti aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi pendidikan penjas

Menurut Slameto (2013:54) faktor yang dapat mempengaruhi pendidikan jasmani adalah faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor ekstern faktor yang berasal dari luar diri individu.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi belajar dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar.

- 1) Faktor jasmaniah, meliputi kesehatan dan cacat tubuh.
- 2) Faktor psikologis, meliputi itelengensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu.

- 1) Faktor keluarga, meliputi cara orangtua mendidik, relasi antar keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orangtua, dan latarbelakang kebudayaan.
- 2) Faktor sekolah, meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi antar siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah.
- 3) Faktor masyarakat, meliputi kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul, bentuk kehidupan dalam masyarakat, dan media massa.

2.2 Hakikat Cabang Olahraga Atletik

2.2.1 Pengertian Atletik

Menurut Gilang (2015:10) atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah alam dikenalkan, dan sudah dikenal oleh banyak orang didunia. Gerakan-gerakan yang terdapat didalam cabang atletik merupakan gerakan yang memang sering dilakuakn manusi dalam kehidupan sehari – hari. Selain itu, gerak-gerakannya juga merupakan dasar gerakan dari olahraga lain.

Menurut Ismadraga A dan Lusiantoro R (2015:19) Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Menurut Gilang (2015:10) dalam pendidikan jasmani atletik merupakan cabang olahraga yang sudah dikenalkan sejak lama, bahkan sudah terkenal didunia pendidikan karena sudah termasuk kepada salah satu materi pembelajaran yang harus dikuasai oleh peserta didik.

2.2.2 Teknik Dasar Atletik

Teknik dasar dalam atletik tergantung dari jenis cabang olahraga atletik yang akan di perlombakan dan teknik dalam cabang olahraga atletik tidak semua sama dalam penagmbilan awalan, karena dalam cabang olahraga memiliki teknik tersendiri dalam melakukan gerakan.

2.2.3 Lompat Jauh

Menurut Dedi (2015:2119) lompat ialah suatu gerakan mengangkat semua tubuh dari satu titik ketitik lainnya utnuk mencapai jarak lebih jauh ataupun lebih tinggi yang dimula dari gerakan vertikal menjadi gerkan horizontal. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), s gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*).

Menurut Indarto (2015:8) Lompat jauh merupakan nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan dalam lompat jauh tersebut haru dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan yang jauh.

Menurut Indarto (2015:8) Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat yang diawali dengan gerakan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiaro,2013:32).

Dalam lompat jauh, seseorang akan berlari secepat-cepatnya sebagai awalan dilanjutkan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk melompat dan mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Karena lompat jauh termasuk kedalam nomor yang diajarkan, 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.

2.2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Menurut Aryono S D (2010:28) Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

Menurut Suroto, dkk (2015:68) Gaya jongkok merupakan salah satu gerak gaya dalam lompat jauh. Gerak dan pada saat posisi di udara sikap badan menyerupai orang yang sedang berjongkok. Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok adalah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang, dan mendarat.

2.2.5 Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok :

Gerak dasar merupakan rangkuman metode yang digunakan dalam melakukan gerakan pada suatu cabang olahraga. Gerak dasar juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional untuk mendapatkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, gerak dasar lompat jauh terdiri atas empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar mendapatkan hasil yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut

1) Awalan.

Awalan adalah tahap awal dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal pada saat ingin mengambil tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan.

Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang cukup besar. Kecepatan awalan dan irama langkah kaki harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang tinggi. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal yang harus dilakukan dalam

mengambil jarak awalan yaitu pelompat harus memperoleh kecepatan semaksimal mungkin. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk gerakan saat menolak dibalok tumpuan.

2) Tumpuan.

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir dan kaki terkuat, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Kemudian melakukan *take off* atau merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin". Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45° dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

3) Melayang di Udara.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan.

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

2.2.6 Tujuan Lompat Jauh di Sekolah Menengah Pertama

Setiap pembelajaran mempunyai maksud dan tujuan tertentu, begitu pula dalam pembelajaran pokok lompat jauh gaya jongkok. Sebagai salah satu dari materi sub-pokok mata pelajaran penjas kes tujuan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mempunyai tujuan yang tidak terlepas dari tujuan pendidikan jasmani secara umum yaitu :

1. Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak pada lompat jauh gaya jongkok.
2. Menanam landasan pada karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis).

Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik, mental dan rasa percaya diri.

2.3 Media Pembelajaran

Media pembelajaran (*instructional materials*) adalah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang harus dipelajari siswa dalam rangka mencapai standar kompetensi yang telah ditentukan. Secara terperinci, jenis-jenis materi pembelajaran terdiri dari pengetahuan (fakta, konsep, prinsip, prosedur), keterampilan, dan sikap atau nilai. Secara garis besar langkah-langkah pemilihan media pembelajaran meliputi :

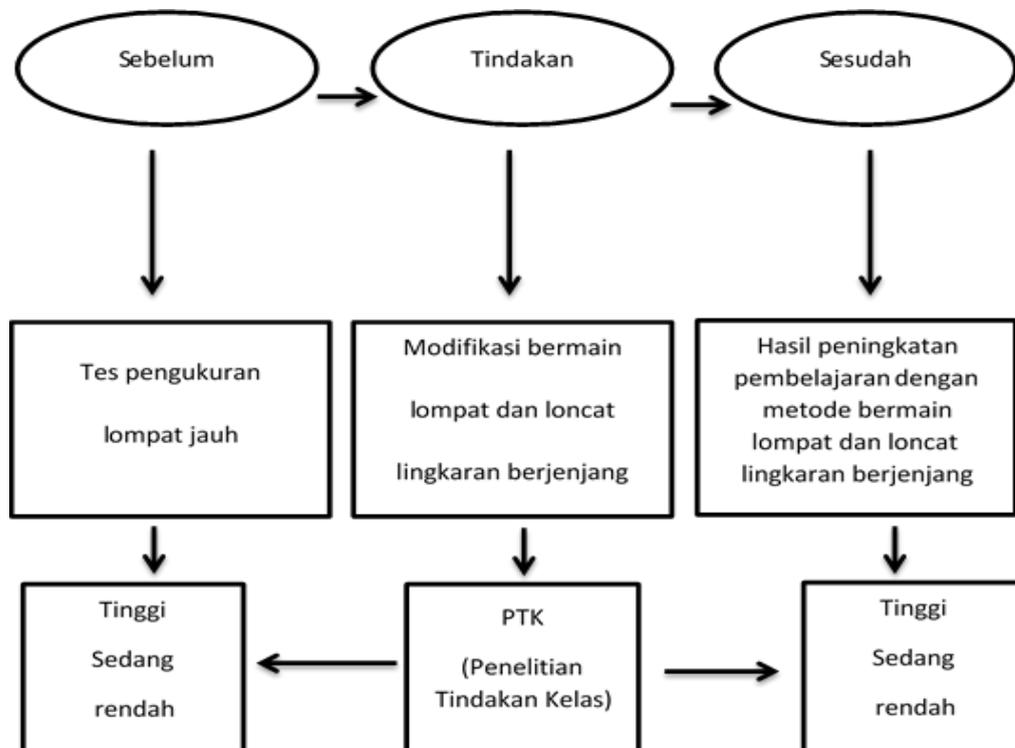
- a. Mengidentifikasi aspek-aspek yang terdapat dalam standar kompetensi dan kompetensi dasar yang menjadi acuan atau rujukan pemilihan media pembelajaran.
- b. Mengidentifikasi jenis-jenis materi bahan ajar.
- c. Memilih media pembelajaran yang sesuai atau relevan dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah teridentifikasi.
- d. Memilih sumber bahan media pembelajaran.

2.4 Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu yang menyangkut atau yang relevan sebagai berikut:

1. “Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas XD sekolah menengah atas negeri 1 terentang” oleh Andika mahasiswa IKIP.
2. “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Lompat Ban Bekas Pada Siswa Kelas V Sdn 6 Timoreng Panua Kabupaten Sidenreng Rappang” oleh Usman Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.
3. “Efektifitas pembelajaran Pjok menggunakan media ban pada materi lompat jauh gaya jongkok” (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Ponogoro) oleh Tri Mahendrayana.

2.5 Kerangka Penelitian



Gambar 2.1. Kerangka Penelitian

2.6 Hipotesis Tindakan

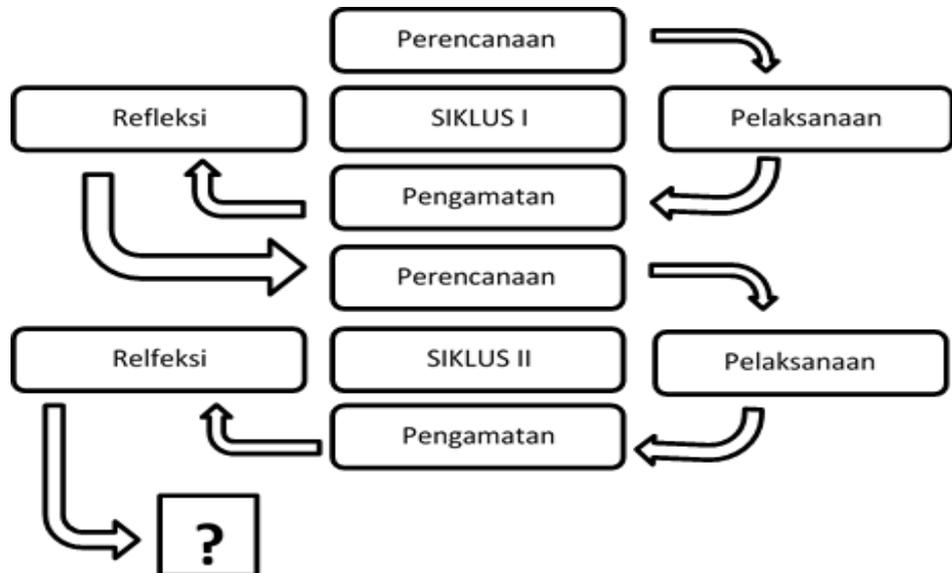
Dengan menggunakan metode bermain lompat ban maka siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, sehingga dengan sendirinya akan mengembangkan kemampuan dan keterampilan dalam lompat gaya jongkok.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain lompat Ban di SMP Negeri 1 Mangkutana tahun ajaran 2020/2021. Dalam Metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*).

Penyusunan penelitian tindakan kelas di perlukan perencanaan yang matang dalam mempersiapkan pengembalian data di lapangan. Guru diharuskan untuk menyusun perencanaan dengan baik dan terarah. Dengan mendesain kerangka berfikir yang sistematis akan memperjelas arah dan fokus terhadap tujuan utama dari penelitian tindakan.



Gambar.3 Desain Penelitian Tindakan Kelas
(PTK) Sumber: Suharsimi Arikunto (2006)

Menurut Kunandar (2011:45) penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran kelas. Penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di kelas berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Dalam penelitian PTK terdapat empat tahapan penting yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di kelas VIII SMP Negeri 1 Mangkutana yang beralamat di Desa wonorjo, Kecamatan Mangkutana, Kabupaten Luwu Timur Provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 05 Juli s/d 30 Agustus 2021. Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 2 hari.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek adalah orang yang mengetahui atau berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang diharapkan dapat memberikan informasi atau sumber data. Untuk mendapatkan data maka peneliti harus mengambil data dari berbagai jenis sumber dengan tujuan untuk mendapatkan data yang cukup dengan kajian penelitian. Berdasarkan hal tersebut penelitian ini dibagi menjadi dua subjek informan adalah:

1. Guru olahraga sebagai pendidik, pengajar, pembina yang mengetahui bagaimana berlangsungnya proses pembelajaran.
2. Peserta didik yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 1 mangkutana yang berjumlah 15 murid sebagai penerima materi, informan utama untuk mengetahui berlangsungnya proses pembelajaran yang melakukan proses pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok.

3.4 Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif.

b. Sumber Data

Sumber data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti. Dan data skunder. yaitu berupa RPP, silabus dan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mangkutz.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini cara untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan data Primer. Data Primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti atau data yang berasal dari sumber aslinya dan terkait secara langsung dengan topic penelitiannya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi sebagai penunjang dalam pengumpulan data. Observasi adalah pengamatan langsung kelokasi penelitian yang dilakukan dengan memperhatikan, mempelajari dan mencatat berbagai hal yang dapat dijadikan objek penelitian serta mengumpulkan data dari berbagai dokumen.

Sumber data yang di dapat yaitu melalui siswa yang akan di telitih kemampuan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok adapun data yang di ambil dari siswa tersebut yaitu

- a. Psikomotor yang berupa tes praktik lompat jauh gaya jongkok di lapangan lompat jauh dan sesuai penilain pada RPP.

Data primer yang harus dikumpulkan adalah gerakan lompat jauh gaya jongkok, termasuk aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian lompat jauh gaya jongkok adalah lembar observasi atau lembar pengamatan

3.6 Jenis Penelitian dan Definisi Oprasional

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah yaitu jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Pelaksanaan PTK dilaksanakan melalui 3 siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

b. Definisi Oprasional

Adapun definisi oprasional variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Media Ban yaitu sarana yang digunakan untuk menguji peningkatan lompat jauh dalam penelitian.
2. Lompat Jauh Gaya Jongkok yaitu penguasaan teknik yang benar pada cabang olahraga atletik lompat jauh.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Suharsimi, Arikunto (2010:149) merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto dalam edisi sebelumnya adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga mudah diolah. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes teknik lompat jauh gaya jongkok dengan adanya penilaian atau pengamatan yang sudah dilakukan.

3.8 Lembar Observasi

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ancang-ancang bervariasi antara 10 sampai 15 langkah. 2) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol. 3) Kecepatan meningkat terus menerus sampai siap menumpu/menolak. 4) Pandangan ke arah depan 	1-4	
b. Tolakan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tolakan dengan salah satu kaki terkuat. 2) Tolakan tepat pada keset. 3) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan. 4) Urutkan tolakan kaki mulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki 	1-4	
c. saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> 1) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal. 2) Kaki penumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar. 3) Saat melayang kedua telapak kaki diangkat agar tidak menyentuh pasir. 4) Kaki tumpu dan kaki bebas diluruskan bersama-sama untuk mendarat. 	1-4	
d. Pendaratan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kedua kaki mendarat menyentuh pasir sejajar dan bersama-sama. 2) Lutut ditekuk untuk mengeper. 3) Kedua lengan lurus didepan badan. 4) Badan dibengkokkan kedepan. 	1-4	

Tabel 3.1. Lembar Observasi

3.9 Analisis Data

Untuk analisis data yang digunakan yaitu kualitatif yang dimana analisis ini mendeskripsikan hasil belajar siswa dalam hubungannya dengan penguasaan materi pembelajaran yang diterangkan. Hasil kemampuan lompat jauh dengan menganalisis nilai rata-rata dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Nilai kognitif didasarkan pada hasil jawaban siswa bahasan cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan sikap mendarat. Sedangkan nilai afektif didapatkan dari sikap siswa dalam sportivitas, kejujuran, semangat, dan percaya diri. Untuk nilai psikomo didasarkan pada sikap siswa saat melakukan gerakan lompat jauh dari cara awalan, tolakan, melayang di udara, dan sikap mendarat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini gambaran secara umum hasil penelitian ini akan ditampilkan dalam bentuk tabel. Sehingga uraian dari hasil penelitian akan berlanjut pada pembahasan hasil penelitian. Adapun hasil yang diperoleh memerlukan dua siklus penelitian agar dapat memberikan jawaban dari masalah penelitian. Hasil kedua siklus tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi data awal.

Sebelum melakukan pengambilan data awal penelitian. agar dapat mengetahui kondisi awal keadaan siswa kelas VIII yang akan menjadi media penelitian. Adapun deskripsi data yang di ambil mengenai kemampuan setiap siswa dalam melakukan lompatan jauh dengan gaya jongkok menggunakan media ban di SMP NEGERI 1

MANGKUTANA pada kelas VIII

Pada tahap awal observasi terdapat sebagian besar siswa belum mampu melakukan lompat jauh dengan dengan baik. Ovservasi yang di lakukan pada siswa kelas VIII smp negeri 1 mangkutana yang berjumlah 15 siswa dengan pembelajaran PJOK. Dimana observasi ini digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, baik mengenai keterampilan maupun mengenai rangkaian gerakan sebelum diberi tindakan berupa penerapan pendekatan bermain dalam proses belajar mengajar yang berlangsung. Dari 15 siswa terdapat 6 siswa yang mampu dalam melaukan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki baik atau bisa dikatakan sudah tuntas dengan

persentase 40% dan 9 siswa lainnya belum bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki baik atau bisa dikatakan belum tuntas dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki dengan baik persentase 60%

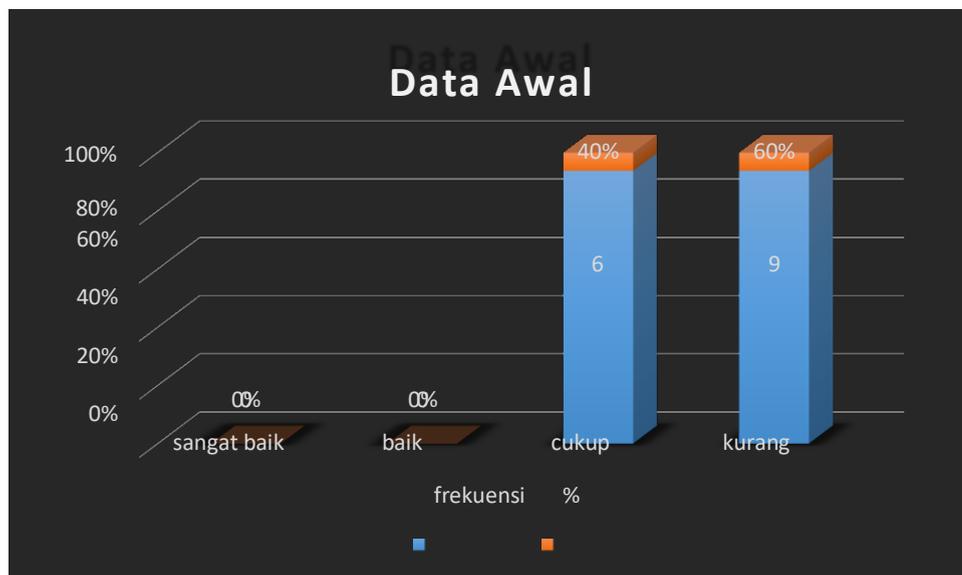
Kondisi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki dengan baik pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana. Hasil data diperoleh disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki dengan baik pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	6	40%
4	<75	Kurang	9	60%
		Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 4.1 hasil observasi awal sebelum diberikan tindakan dapat dijelaskan bahwa 0 siswa yang dalam kategori sangat baik, 0 siswa dalam kategori baik, 6 siswa dalam kategori cukup, dan 9 siswa dalam kategori kurang. Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan SMP N 1 Mangkutana yaitu 75%.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat diagram sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram batang skor nilai persentase data awal

Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana. dengan metode variasi sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

1. Deskripsi siklus I

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik dengan media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan diuraikan sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. Membuat tes penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik berdasarkan materi yang diajarkan melalui media ban.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan , dengan rincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran mengenai lompat jauh dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui media ban Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran (3x45 menit).Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 30 menit dan dilakukan dalam pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran murid, 4) Menegur siswa yang belum berpakaian lengkap dan mengingatkan siswa agar satu tetap menjaga jarak, 5) Menginformasikan

permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) peneliti melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) peneliti membagi siswa kedalam kelompok agar lebih mudah dalam menjaga jarak dan untuk mempermudah dalam kegiatan belajar mengajar.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 90 menit, peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada siswa. peneliti menjelaskan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik sehingga siswa berusaha memikirkan cara lompat jauh gaya jongkok dengan baik. Kemudian menginformasikan aturan dan cara bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media ban.

Gerakan yang dilakukan adalah siswa dibariskan menjadi dua regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Satu per satu siswa berlari di sebelah kiri lingkaran melewati empat lingkaran yang sudah disusun, kemudian kembali lewat sebelah kanan lingkaran. Pada saat berlari langkah kaki selalu berada tepat di samping tanda lingkaran, hal ini dimaksudkan untuk melatih kestabilan langkah supaya pada saat melakukan awalan tidak memperpendek langkah, maupun mengubah kecepatan langkah. Pembelajaran ini kemudian divariasikan dengan berlari tidak melewati samping lingkaran tetapi langkah kaki melangkah tepat di tengah lingkaran.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi menyeluruh cara melakukan

gerakan penguluran (*stretching*). Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, peneliti menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam pembelajaran.

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, pada aktivitas peneliti menunjukkan bahwa kegiatan awal, peneliti memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta melatih siswa lebih ikut serta dalam melakukan penelitian ini yang dimana siswa dilatih untuk lebih berpikir dalam mendapatkan suatu ajaran yang diberikan sesuai dengan metode yang digunakan ialah media ban.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran PJOK dengan materi lompat jauh gaya jongkok dengan media ban yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk dipembelajaran inti masih ada siswa yang kurang partisipasi dan perhatian dalam pembelajaran dimana siswa masih kesulitan dalam melakukan lompatan, selain itu siswa juga masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Hal ini terlihat karena masih ada siswa yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh peneliti dan masih ada yang bingung dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Pada kegiatan akhir, dimana siswa yang masih kurang dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena siswa masih kurang dalam mengangkat tangan pada saat ketika peneliti meminta siswa yang bisa

memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam pembelajaran. Setelah semua selesai, barulah siswa terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari peneliti serta memberikan penghargaan kepada siswa yang dapat melakukan gerakan yang baik

d. Hasil belajar pada siklus I

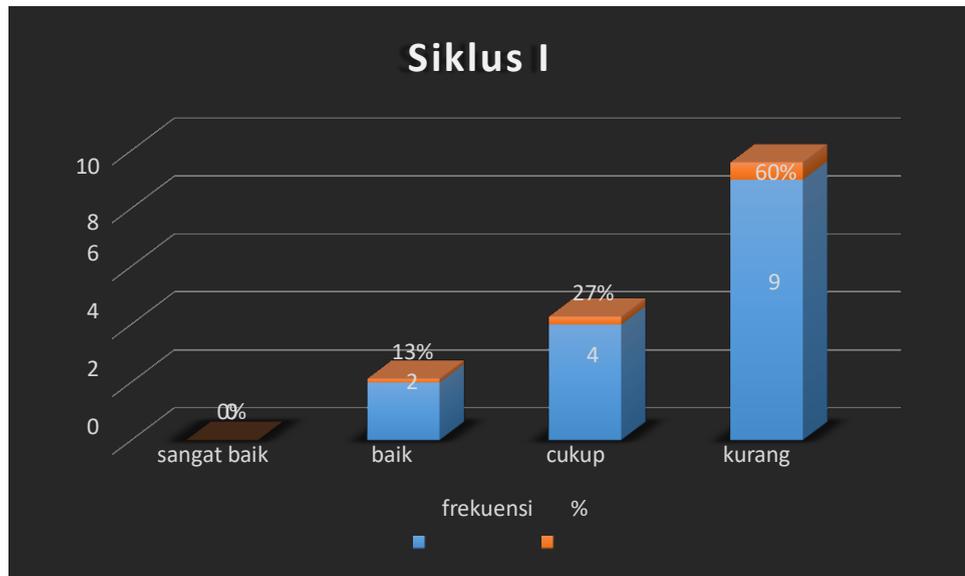
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik dan benar melalui metode media ban sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik dan benar melalui metode media ban dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Siklus I kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siswa kelas kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	2	13%
3	75-83	Cukup	4	27%
4	<75	Kurang	9	60%
		Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 tampak dari 15 subjek penelitian, terdapat 0 siswa yang memiliki kategori Sangat baik, 2 siswa dalam kategori baik, 4 siswa yang memiliki dalam kategori cukup, 9 siswa memiliki kategori kurang, dan 0 siswa dalam kategori sangat kurang.

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siklus I dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase berikut ini :



Gambar 4.2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I, tampak bahwa dari 15 subjek penelitian, terdapat 0% siswa dalam kategori sangat baik, 13% siswa dalam kategori baik, 27% siswa dalam kategori cukup, dan 60% siswa dalam kategori kurang.

Berdasarkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus I, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Deskripsi ketuntasan siklus I kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siswa kelas kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	9	60%
75 – 100	Tuntas	6	40%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dari 15 subjek penelitian terdapat 6 siswa dengan persentase 40% dalam kategori tuntas dan 9 siswa dengan persentase 60% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I.

Adapun penyebab murid tidak tuntas pada siklus I dikarenakan :

1. Masih ada siswa yang bermain tanpa mengikuti arahan peneliti dan tidak memperhatikan materi pelajaran yang diberikan.
2. Kebanyak siswa masih ragu dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok diakibatkan tidak dapat lompat dengan baik tanpa diberikan contoh langsung dari peneliti tersebut.

e. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, dimana siswa belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah ditentukan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. siswa tidak antusias dan kurang memperhatikan dalam pembelajaran, sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.
- b. Siswa tidak bersungguh-sungguh dan kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan dari peneliti.
- c. Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompat sehingga mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

2. Deskripsi siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II kemampuan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik melalui metode media ban pada siswa kelas

VIII SMP N 1 Mangkutana terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

1. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana melalui metode media ban dengan melihat kekurangan – kekurangan yang terjadi apada siklus I.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. Membuat tes penilaian lompat jauh gaya jongko dengan gerakan kaki yang baik dan benar berdasarkan materi yang diajarkan melalui metode media ban.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan, dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk pembelajaran dengan mengevaluasi kesalahan – kesalahan yang terjadi pada siklus I dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Setiap pertemuan berlangsung selama 3 jam pelajaran (3x45 menit).Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 30 menit dan dilakukan dalam pembelajaran kemampuan melompat jauh melalui metode siklus II, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran siswa, kelengkapan masker. 4) Menegur siswa yang belum berpakaian

lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi murid kedalam kelompok untuk mempermudah dalam menjaga jarak dan lebih mengifisien kan waktu.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 90 menit, peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada siswa yang belum lulus pada siklus I. Peneliti memberi contoh gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar melalui metode media ban.

Pada pembelajaran awalan pertemuan kedua, bentuk latihan merupakan pengembangan latihan pada pertemuan sebelumnya. Pola pembelajaran adalah gerakan bersifat kompetisi antar regu. Caranya siswa dibagi menjadi dua regu dengan jumlah anggota sama banyak. Masing-masing anggota akan berlari mengitari barisannya dari samping kiri sampai kemudian melewati samping kanan sampai dengan kecepatan maksimal, anak paling depan lebih dulu berlari setelah selesai kembali ke barisan dilanjutkan anak di belakangnya demikian seterusnya. Gerakan ini dilakukan secara bersama-sama antara dua regu, regu yang pelari terakhirnya lebih dulu tiba kembali ke barisan regu itulah keluar sebagai pemenangnya.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan penguluran (*stretching*). Kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, peneliti menyimpulkan materi bersama siswa serta

memberikan penghargaan siswa yang nilai yang baik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

b. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, pada aktivitas peneliti menunjukkan bahwa kegiatan awal, peneliti memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta membentuk kelompok untuk mempermudah dalam jaga jarak sesuai dengan prtokol kesehatan dan melatih siswa berfikir lebih aktif dalam penelitian ini.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran PJOK dengan materi lompat jauh gaya jongkok dengan metode media ban yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal siswa sudah bersungguh-sungguh melakukan pemanasan, pada saat pembelajaran inti semua siswa sudah aktif dalam pembelajaran dan tidak kesulitan dalam melakukan permainan, selain itu siswa sudah serius dan tidak ragu lagi dalam melakukan gerakan. Pada saat selesai materi yang diberikan siswa tidak banyak lagi meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh peneliti dan siswa sudah percaya diri dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

Pada kegiatan akhir siswa sudah memperhatikan penjelasan tentang materi dari peneliti, siswa secara keseluruhan mulai berlomba untuk mengangkat tangan ketika peneliti meminta siswa yang bisa memperagakan secara singkat tentang materi yang telah dilakukan dalam pembelajaran. Setelah semua selesai barulah siswa sudah terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari peneliti serta memberikan penghargaan kepada siswa yang memiliki nilai tinggi pada pertemuan ini.

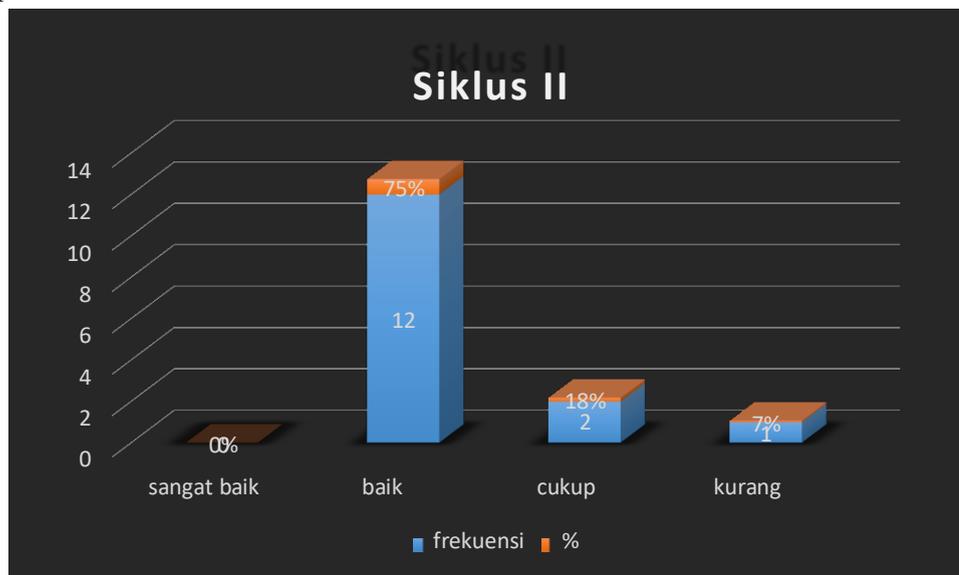
c. Hasil belajar siklus II

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi lompat jauh gaya jongkok melalui metode variasi media ban sebanyak 2 kali pertemuan untuk tes dilakukan pada pertemuan kedua pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan kemampuan melompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi media ban siswa dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Siklus II kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siswa kelas kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	12	75%
3	75-83	Cukup	2	18%
4	<75	Kurang	1	7%
		Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 4.4 tampak dari 15 siswa, terdapat 0 siswa dalam kategori sangat baik, 12 siswa dalam kategori baik, 2 siswa yang memiliki dalam kategori cukup, dan 1 siswa dalam kategori kurang. Kemampuan dalam melompat jauh dengan metode media ban pada siklus II dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase berikut ini :



Gambar 4.3 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II

Berdasarkan diagram batang skor dari nilai persentase pada siklus II, tampak bahwa dari 15 siswa yang diteliti, terdapat 0% siswa dalam kategori sangat baik, 75% siswa dalam kategori baik, 18% siswa dalam kategori cukup, dan 7% siswa dalam kategori kurang.

Berdasarkan kemampuan dalam melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siklus II, maka persentase ketuntasan belajar murid dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5 Deskripsi ketuntasan siklus II kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siswa kelas kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	3	20%
75 – 100	Tuntas	12	80%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 4.5 dari 15 subjek penelitian terdapat 3 siswa dengan persentase 30% dalam kategori tidak tuntas dan 12 siswa dengan persentase 80% dalam kategori tuntas pada siklus II.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus II, dimana siswa sudah mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah ditentukan pada awalnya yaitu 80% dari jumlah keseluruhan siswa. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. Siswa sudah antusias dan memperhatikan pembelajaran yang diberikan dari peneliti, dan tidak lagi mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan melompat jauh.
- b. siswa tidak ragu lagi dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

4. Perbandingan hasil belajar siswa siklus I dan siklus II

Peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I mencapai rata – rata 66.67 % sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 82.03 %. Untuk lebih jelasnya dalam mengenai kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siswa kelas kelas VIII SMP N 1 Mangkutana pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6 Deskripsi ketuntasan belajar siklus I & siklus II lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siswa kelas kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	9	60	1	7
2	>75,00	Tuntas	6	40	14	93
Jumlah			15	100	15	100

Perbandingan distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode media ban pada siswa kelas kelas VIII SMP N 1 Mangkutana pada siklus I dan II.

Dari tabel 4.6 menunjukkan 15 siswa Kelas VIII SMP N 1 Mangkutana yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan model variasi bermain, kategori tuntas sebesar 40% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 93% pada siklus II untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan kaki yang baik dan benar.
- b. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan model pembelajaran variasi bermain, kategori tidak tuntas 60% pada siklus I, kemudian untuk kategori tidak tuntas 7% pada siklus II.

Hasil menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada pada kategori tuntas mengalami peningkatan sebanyak 6 siswa atau 40% pada siklus I, ketuntasan terjadi dalam dua kali pertemuan pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran variasi media ban, pada siklus II mengalami ketuntasan 93% dengan pelaksanaan penelitian yang hampir sama dengan siklus I. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 93% dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai peserta didik berada pada kategori sangat baik.

Pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa hasil pembelajaran belum maksimal dan sebagian besar siswa yang belum tuntas, diantaranya sebagai sebagai berikut:

- a. Metode pembelajaran yang digunakan kurang efektif dan tidak menarik bagi siswa. Sehingga siswa masih banyak yang tidak antusias terhadap pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui model variasi media ban.

- b. Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal.
- c. Motivasi siswa dalam belajar belum maksimal.

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

- a. Mengembangkan model pembelajaran variasi media ban yang digunakan pada siklus pertama. Pada siklus pertama murid membentuk barisan kemudian melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan teman kelompoknya secara berulang-ulang, kegiatan selanjutnya siswa melakukan dengan durasi 2x10 menit dan dilanjutkan sampai selesai.
- b. Memberikan hadiah atau penghargaan kepada siswa supaya lebih bersemangat dalam pembelajaran.
- c. Memberikan motivasi kepada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh dan optimal.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui variasi media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana, dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 93% pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Siklus I

Siklus I dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan, untuk tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok dilakukan pada pertemuan kedua. Setiap pertemuan akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran sesuai target dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan.

Peningkatan siklus I hasil kemampuan lompat jauh gaya jongko melalui model pembelajaran variasi media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana

belum sesuai yang diharapkan, disebabkan belum tercapainya indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan dan banyaknya temuan – temuan atau masalah yang peneliti dapatkan.

Temuan–temuan penelitian pada pertemuan pertama dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Masih ada siswa yang bermain tanpa mengikuti arahan guru dan tidak memperhatikan materi pelajaran yang diberikan.
2. Sebagian siswa masih ragu dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Pada pertemuan kedua pembelajaran sudah mulai berkurang dibandingkan dengan pertemuan pertama. Meskipun masih ada beberapa orang murid yang belum bersungguh- sungguh dalam pembelajaran, sedangkan siswa yang lainnya sudah mulai aktif dan bersungguh-sungguh. Sebagian siswa sudah banyak yang aktif mengajukan pertanyaan, siswa terlihat tenang pada saat guru memberikan materi dan motivasi.

Hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus I, peningkatan hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya jongko melalui model pembelajaran variasi media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana. Persentase ketuntasan belajar murid pada siklus I , mencapai 40% dari jumlah frekuensi 6 murid, akan tetapi masih ada siswa yang mendapat nilai di bawah standar KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 60% (tidak tuntas) dari jumlah frekuensi 9 siswa.

Menanggapi hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam model pembelajaran variasi media ban pada siklus I, maka sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu:

- a. Masih ada sisiwa yang bermain – main bahkan bercerita dengan temannya.
- b. Pada saat pembelajaran siswa masih kurang bersungguh- sungguh dan tidak memperhatikan penjelasan guru.
- c. Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan sehingga kurang maksimal.

Oleh karena itu, diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

4.2.2 Siklus II

Siklus II dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan dan satu kali pertemuan untuk tes hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Setiap pertemuan akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran sesuai target dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan.

Peningkatan siklus II hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran variasi media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana sesuai yang diharapkan, dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perhatian, keaktifan, dan memotivasi siswa semakin meningkat. Perubahan dari segi sikap dan tingkah laku murid merupakan salah satu target yang ingin dicapai dalam pembelajaran. Penelitian siklus I dan II, tercatat perubahan-perubahan dan segi sikap siswa selama mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan dengan materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok, peneliti mencatat perubahan – perubahan yang terjadi selama proses pembelajaran.

Adapun temuan – temuan yang diperoleh pada siklus II sebagai berikut:

- a. Siswa sudah antusias dan memperhatikan dalam pembelajaran, tidak mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan gerakan yang baik dan benar
- b. Siswa bersungguh-sungguh dan memperhatikan penjelasan dari guru
- c. Siswa tidak ragu-ragu dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dalam pada pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

Hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II, peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran variasi media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana. Persentase ketuntasan belajar murid pada siklus II mencapai 93% dari jumlah

frekuensi 12 siswa. Siswa sudah mencapai ketuntasan belajar dan tidak perlu dilanjutkan ketahap selanjutnya, sedangkan 7% dari jumlah frekuensi 3 siswa yang tidak tuntas di siklus II akan diberikan arahan-arahan, motivasi dan memberikan materi tambahan berupa model pembelajaran variasi bermain agar kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan baik sehingga ketuntasan belajar dapat terpenuhi.

Pelaksanaan kegiatan pada siklus II, peneliti telah berusaha untuk melakukan perubahan – perubahan demi meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran variasi media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana, pada siklus II telah menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan oleh peneliti.

Adapun refleksi pada siklus II, sudah tidak ditemukan kendala – kendala yang berarti, hal tersebut ditandai dengan upaya yang dilakukan pada siklus II pada siswa yang sudah mengalami peningkatan, berdasarkan hasil pengamatan sebagai berikut:

- a. Siswa sudah antusias dan memperhatikan dalam pembelajaran, tidak mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok,
- b. Siswa bersungguh-sungguh dan memperhatikan penjelasan dari guru,
- c. Siswa tidak ragu-ragu dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok pada pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin,

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dikatakan bahwa melalui model pembelajaran variasi media ban dapat meningkatkan kualitas pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran variasi media ban pada siswa kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Mangkutana 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 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 variasi media ban dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas VIII SMP N 1 Mangkutana.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini yaitu, pendidikan diharapkan untuk menerapkan metode variasi media ban 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.

5.3 keterbatasan

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

1. Adanya pandemi ini sehingga mewajibkan kita mematuhi protokol kesehatan.
2. Kondisi sarana dan prasarana yang kurang perawatan.

5.4 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada pembelajaran penjas menggunakan metode variasi media ban 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 metode variasi media ban sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran, karena metode 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

3. Bagi Sekolah

Metode variasi bermain disekolah diharapkan mampu diterapkan pada mata pelajaran lain, selain mata pelajaran penjas.