



## Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Metode Permainan

<sup>1)</sup>Slamet Suharto

<sup>1)</sup>MTs Negeri 01 Semarang, Jawa Tengah

<sup>1)</sup>slamet.suharto@gmail.com

### Info Artikel

*Kata Kunci:*

Lopat Jauh Gaya  
Jongkok, Permainan

*Keywords:*

*Squat Long Jump, Game*

### Abstrak

Hasil observasi menunjukkan bahwa nilai peserta didik masih banyak yang belum mencapai KKM sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh mata pelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan permainan kotak kardus, tali dan rotan. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan 2 siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Populasi kelas VIII sebanyak 32 siswa dan teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga 32 siswa dijadikan sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan dari prasiklus 9 siswa yang tuntas naik mejadi siklus I ada 24 siswa yang tuntas dengan rata-rata 77,22 dan siklus II ada 31 siswa yang tuntas dengan rata-rata 82,5. Dapat disimpulkan bahwa metode permainan menggunakan kotak kardus, tali dan rotan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

### Abstract

*The results of the observation show that there are still many students who have not reached the KKM so that the purpose of this study is to improve the long jump ability of physical education subjects by using cardboard boxes, ropes and rattan games. This classroom action research uses 2 cycles with stages of planning, implementation, observation and reflection. The population of class VIII was 32 students and the sampling technique used total sampling, so that 32 students were used as research samples. The results showed that there was an increase from 9 students who completed the pre-cycle to become the first cycle, there were 24 students who finished with an average of 77.22 and the second cycle there were 31 students who finished with an average of 82.5. It can be concluded that the game method using cardboard boxes, ropes and rattan can improve the squat style long jump ability.*

□ Alamat korespondensi:  
MTs Negeri 01 Semarang Jawa Tengah  
E-mail: slamet.suharto@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education). Tentunya proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antarpelakunya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik (Permana, 2020).

Mata pelajaran PJOK merupakan bagian integral dalam pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kemampuan gerak, kemampuan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Ayu, 2018)

Salah satu materi PJOK kelas VIII adalah lompat jauh gaya jongkok, Lompat jauh sendiri merupakan salah satu cabang olah raga atletik, cabang olah raga ini pun paling sering juga diperlombakan dalam berbagai macam kompetisi olah raga dunia. Tujuan lompat jauh adalah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik yang benar.

Gaya jongkok merupakan gaya tertua dalam lompat jauh, gaya jongkok paling mudah dilakukan karena pelompat hanya melakukan gerakan menekuk kedua kaki saat melayang di udara (seperti gerakan Jongkok) jadi Lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan lompat jauh dimana badan atau tubuh seperti jongkok di udara.

Lompat jauh adalah gerakan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain dengan satu kali

tolakan ke depan sejauh-jauhnya. Tujuan lompat jauh, yaitu melakukan lompatan dengan hasil semaksimal mungkin.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang atletik yang sering diperlombakan baik tingkat nasional ataupun internasional. Pada lompat jauh terdapat beberapa gaya, yaitu gaya jongkok (*gaya ortodock*), gaya menggantung (*gaya shepper*) dan berjalan di udara (*walking in the air*) (Irwansyah, 2006).

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan.

Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.

Permainan merupakan sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Permainan juga diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai menang atau kalah. Permainan ada 3 jenis, yaitu permainan berbentuk anaog atau *non-digital*, permainan berbentuk digital dan permainan *pervasive games* (Akhmad Hidayatno, Arriy Rahmawan, 2018).

Metode permainan adalah rangkaian sistem pembelajaran bermain dengan membentuk anggota kelompok berasal dari ras, budaya, suku yang berbeda. Metode permaianan mengutamakan kerjasama dalam menyelesaikan permasalahan untuk menerapkan pengetahuan dan

ketrampilan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran.

Permainan artikulasi yaitu permainan yang membuat siswa menjadi aktif dan berani mengutarakan pendapatnya, permainan ini memberikan ketrampilan berbicara dan berani tampil menyampaikan apa yang dipelajarinya. Permainan ini dilakukan secara berkelompok, dalam satu kelompok mencatat catatan-catatan kecil sambil mendengarkan sedangkan pasangannya menceritakan kembali yang baru diterima guru.

Permainan *Mind Mapping* sangat baik dilakukan untuk mengenal sampai sejauh mana pengetahuan siswa terhadap suatu materi atau pelajaran, dan juga sebagai alternatif jawaban dari hasil diskusi. Guru membagi kelompok secara acak untuk membaca hasil diskusi dan mencatat di papan tulis.

Permainan melempar bola salju mewajibkan peserta didik untuk menjawab pertanyaan yang telah diberi kertas oleh guru kemudian dibentuk bola dan dilempar ketemannya secara halus.

Permainan kelompok bergerak merupakan permainan dimana siswa dituntut untuk berani mengungkapkan pendapat dan pandangannya dalam menganalisis suatu materi yang diajarkan. Mendorong siswa untuk berfikir kritis, inovatif, kreatif dan menyenangkan dalam pemahaman materi pelajaran.

## METODE

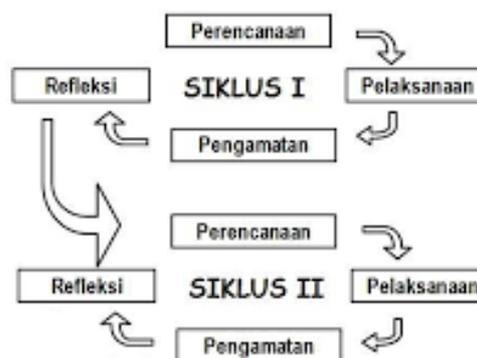
Pendekatan Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kuantitatif. Rancangan penelitian metode campuran (methods research design) adalah suatu prosedur untuk mengumpulkan, menganalisis, “dan mencampur” metode kuantitatif dan kualitatif dalam suatu penelitian atau serangkaian penelitian untuk

memahami permasalahan penelitian (Cresswell&Plano Clark, 2011).

Mengutip definisi yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis seperti dikutip dalam D. Hopkins dalam bukunya yang berjudul *A Teacher's Guide To Classroom Reaserch*, Bristol, PA. Open University Press, 1993, halaman 44 dapat dijelaskan pengertian PTK adalah sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, memperbaiki kondisi di mana praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan serta dilakukan secara kolaboratif.

Penelitian Tindakan Kelas adalah tindakan yang dibrikan kepada siswa yang harus terlihat lebih efektif, efisien, kreatif dan inovatif (Parnawi, 2020).

Penelitian ini menurut Kurt Lewin menggambarkan penelitian tindakan sebagai suatu proses siklikal spiral yang meliputi beberapa langkah yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dilakukan di MTs Negeri 01 Kota Semarang. Objek penelitian dilakukan di Kelas VIII.I

yang terdiri dari 32 siswa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2019 sampai dengan Maret 2019.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Sedangkan analisis data menggunakan rumus rata-rata sebagai berikut:

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

X = rata-rata kelas

$\sum X$  = Jumlah nilai siswa

N = Jumlah siswa (Sudjana, 1989)

Sedangkan untuk penghitungan peningkatan prestasi hasil belajar menggunakan rumus:

$$P = \frac{X_2 \times 100\%}{X_1}$$

Keterangan:

P = persentase rata-rata peningkatan hasil belajar

X 1 = nilai rata-rata siklus pertama

X 2 = nilai rata-rata siklus kedua

Data pemahaman siswa yang diperoleh melalui balikan siswa diolah dengan cara mereduksi kalimatnya menjadi kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa meningkat, biasa saja dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa menurun.

## HASIL

Nilai lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII MTs 01 Kota Semarang pada saat pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	70	80	90
2	60	70	80

3	60	70	80
4	60	70	80
5	60	70	80
6	50	60	70
7	70	80	80
8	80	80	80
9	80	80	90
10	70	80	90
11	70	80	80
12	60	80	90
13	60	80	90
14	80	80	90
15	80	90	90
16	80	80	90
17	80	80	90
18	80	90	90
19	70	80	80
20	60	80	80
21	70	80	80
22	50	60	70
23	70	80	90
24	80	90	90
25	50	70	80
26	70	80	80
27	80	90	90
28	50	60	80
29	70	80	80
30	80	80	80
31	50	70	80
32	70	80	80
Rata-rata	66,66	77,22	82,50
Jumlah Tuntas	9	23	30

Tabel di atas menunjukkan bahwa baru 9 siswa atau 28% yang mencapai KKM dengan nilai rata-rata 66,66 pada saat pra siklus, kemudian pada siklus I mengalami peningkatan pencapaian KKM, ada 23 siswa atau 71% yang mencapai KKM dengan nilai rata-rata 77,22 dan pada siklus II bertambah menjadi 30 siswa atau 93% yang mencapai KKM dengan nilai rata-rata 82,50.

Pelajaran PJOK bagi banyak siswa menjadi beban selama menjalani masa sekolah, padahal PJOK adalah ilmu dasar dari tingkat pendidikan dasar sampai tingkat pendidikan tinggi.

Realitas saat ini, banyak siswa merasa kesulitan dalam mempelajari dan menguasai pelajaran PJOK di sekolah, hal ini berefek pada rendahnya prestasi belajar PJOK, begitu juga yang dialami oleh siswa MTs Negeri 01 Kota Semarang khususnya di Kelas VIII.

Pada pra siklus jumlah Siswa Tuntas Belajar baru mencapai 9 siswa dan nilai rata-rata hanya 66,66. Sedangkan skor hasil observasi baru mendapatkan skor 66,66 artinya kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kurang baik.

Pada siklus I Jumlah Siswa Tuntas Belajar mencapai 23 siswa, nilai rata-rata mencapai 77,22 Artinya metode permainan berbantuan media kotak kardus, tali, dan rotan efektif di gunakan untuk meningkatkan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok.

Pada kegiatan observasi peserta didik, guru menilai bahwa siswa Menunjukkan sikap sportif dalam bermain, siswa melakukan sikap awalan lompat jauh, siswa melakukan sikap tolakan lompat jauh, Siswa melakukan sikap melayang diudara dan siswa melakukan sikap mendarat dalam lompat jauh.

Pada siklus II Jumlah Siswa Tuntas Belajar mencapai 30 siswa, nilai rata-rata mencapai 82,5. Artinya metode permainan berbantuan media kotak kardus, tali, dan rotan efektif di gunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

## SIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa MTs 01 Kota Semarang menggunakan permainan kotak kardus, tali dan rotan dengan kenaikan prosentase dari pra siklus 28%, siklus I 71% dan siklus II 93 %.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada Seluruh Pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Semoga dapat menjadi amal dan Ibadah yang diterima Allah SWT

## REFERENSI

- Akhmad Hidayatno, Arriy Rahmawan, M. R. (2018). *Bermain untuk Belajar*. Penerbit LeutikaPrio.
- Ayu, C. C. M. (2018). *Desain dan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Caremedia Communication.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2008. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani*. PT Grafindo Media Pratama.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung.
- Parnawi, A. (2020). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Deepublish.
- Permana, R. (2020). *Teori dan Praktik: Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi* (Zulfikar (ed.)). Edu Publisher.
- Winataputra, Udin S. dkk. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.