

**MENINGKATKAN PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN MEDIA PERINTANG/MISTAR**

Javid Natsir

SMK YPP Purworejo, Jawa Tengah
Jln. Tentara Pelajar No.70 Kotak Pos 140 Telp./Fax (0275)321754 purworejo 54171
javidnatsir@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian lapangan di bidang pendidikan, khususnya bidang pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa SMK YPP. Pengambilan data di laksanakan dalam 2 siklus pembelajaran dengan prosedur setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Tindakan dalam penelitian ini adalah memberikan ketrampilan lompat jauh pada kelas yang menjadi subjek penelitian. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan prestasi lompat jauh Gaya Jongkok pada siswa SMK Semester 1 tahun pelajaran 2019/2020 melalui media perintang/ mistar. Data ketrampilan siswa di ambil, selanjutnya di olah untuk ditemukan peningkatan prestasi yang dicapai pada setiap siklus, sehingga memberikan ilustrasi yang nyata mengenai proses pembelajaran yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan seberapa peningkatan pada siklus II. Pada kondisi awal 56,3%, siklus I 68,8%, siklus II 87,5%. Menunjukkan bahwa proses tindakan berhasil meningkat. Hipotesis tindakan dalam penelitian ini yaitu, melalui media perintang/ mistar dapat meningkatkan prestasi lompat jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas X TITL pada Semester 1 tahun pelajaran 2019/2020 dapat diterima.

Kata Kunci: *Lompat Jauh Gaya Jongkok, Media Perintang/Mistar*

**INCREASING ACHIEVEMENT OF SLOW STYLE ACHIEVEMENT
WITH PRINT / MISTAR MEDIA**

Abstract

Field research in the field of education, especially in the field of Physical Education and Sports education in SMK YPP students. Data retrieval is carried out in 2 learning cycles with the procedure of each cycle consisting of planning, implementation of actions, observation and reflection. The action in this study was to provide long jump skills in the class that was the subject of the study. The purpose of this study was to improve the long jump performance of Squat Style in the Semester 1 Vocational School students in 2019/2020 academic year through barrier / crossbar media. Data on students' skills are taken, then processed to find the achievements achieved in each cycle, thus providing a real illustration of the learning process that occurs. The results showed how much improvement in cycle II. In the initial conditions 56.3%, 68.8% in the first cycle, 87.5% in the second cycle. Indicates that the process of action has improved successfully. The action hypothesis in this study is that through barrier / crossbar media can improve squat style long jump achievements in class X TITL students in Semester 1 of the 2019/2020 academic year.

Keywords: *Long Jump Squat Style, Media Barrier / Ruler*

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL : Kebijakan dan Pengembangan
Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0.
Shapir Hotel, 21 September 2019
Penelitian dan Evaluasi Pendidikan**

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Adapun tujuan Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan menurut Kokasih (1981: 45) adalah mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak serta meningkatkan prestasi olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Losidi (2011) dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas” penelitian yang dilakukan merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan populasi siswa kelas V SD Negeri Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas berjumlah 29 siswa. Pada Siklus I siswa yang tuntas 9 siswa yang belum tuntas 20 siswa dengan rata-rata 67,05. Setelah pada Siklus II siswa yang tuntas 24 siswa yang belum tuntas 5 siswa dengan nilai rata-rata 76,25.

Berdasarkan hasil pengamatan guru dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, prestasi sebagian besar siswa kelas X TITL SMK YPP Purworejo, masih belum optimal, padahal guru sudah berupaya melakukan pemanasan dan berbagai macam metoda pendekatan dalam penyampaian materi lompat jauh. Dimulai dari teknik awalan berlari, teknik tumpuan, saat melayang dan pendaratan, termasuk menggunakan teknik drill namun hasilnya masih jauh dari optimal.

Dari masalah tersebut diatas, penulis berupaya ingin meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan perintang/mistar sebagai media pembelajaran untuk melatih siswa mampu melakukan ketinggian lompatan yang memungkinkan menghasilkan lompatan terjauh. Sehingga diharapkan dengan media tersebut, hasil prestasi siswa meningkat.

Menurut Djumidar, (2007: 12.40) menjelaskan bahwa ”Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi”.

Teknik-teknik dalam Lompat Jauh ada 4 unsur yaitu awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, sikap badan saat jatuh atau mendarat.

Menurut Aip Syaifuddin (1992 :90)Awalan adalah gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan dan lompatan. Awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan melompat.

Mengenai tolakan, Soedarminto dan Soeparman (1993 : 360) mengemukakan sebagai berikut : untuk membantu tolakan keatas, lengan harus diayun keatas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin.

Dalam hal yang sama Yusuf Adi Sasmita (1992 : 68) berpendapat bahwa pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan lebih sempurna.

Menurut Bernhard (1993 : 83) fase melayang berhubungan langsung dengan perpindahan, karena itu latihan gerakan akhirnya akan terjadi dari lompatan dengan ancang-ancang yang tidak terlalu panjang.

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan *lompat jauh*. Hal-hal yang perlu diperhatikan menurut (Drs. Eddy Suparman, 1999) adalah sebagai berikut :1)Harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat dihindari. 2) Untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit. 3) Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan/dijulurkan ke depan. Setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan

Menurut KBBi perintang yaitu alat untuk merintang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat perintang yang terbuat dari bambu/ kayu lurus panjangnya kira-kira 2,5 m, diletakkan didepan

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL : Kebijakan dan Pengembangan
Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0.
Shapir Hotel, 21 September 2019
Penelitian dan Evaluasi Pendidikan**

papan tumpuan. Pemanfaatan mistar atau alat perintang pada pembelajaran Penjasorkes ini untuk menunjang dalam pembelajaran lompat jauh dengan tujuan agar menghasilkan hasil lompatan yang lebih baik. Dengan adanya mistar/ alat perintang siswa merasa terbantu dan lompatan siswa akan lebih tinggi dan menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh gaya jongkok dengan media perintang / mistar. Penelitian dilaksanakan di SMK pada semester I tahun pelajaran 2019/2020, subyek penelitian yaitu siswa kelas X TITL berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 28 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan. Kegiatan penelitian dilaksanakan ketika KBM berlangsung.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus, masing-masing siklus terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

1. Siklus I dan II

a. Perencanaan

Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).Menyiapkan media, membuat instrumen yang akan digunakan dalam tiap siklus yaitu lembar pengamatan untuk mengetahui aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dan menyusun alat evaluasi (soal tes)

b. Pelaksanaan tindakan

Melakukan pemanasan, memberi penjelasan dan pengarahan materi pembelajaran materi tentang lompat jauh, pembentukan kelompok besar yang terdiri dari 6-8 siswa..

Pemanasan, memberi penjelasan dan pengarahan tentang materi Lompat jauh, melakukan teknik awalan, tolakan badan saat di udara dan teknik pendaratan, penilaian siswa melakukan lompat jauh tanpa perintang dan menggunakan perintang.

c. Observasi

Observer mengamati kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan.

d. Refleksi

Data yang diperoleh pada lembar observasi dianalisis, kemudian dilakukan refleksi. Pelaksanaan refleksi berupa diskusi antara peneliti dan kolabor. Dengan membedakan hasil pada kondisi awal dengan siklus I. Kemudian berdiskusi dengan teman sejawat yang bertujuan untuk mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan.

Teknik analisa data dilakukan terhadap hasil pengamatan terhadap hasil lompatan siswa pada siklus I dan siklus II. Teknik analisis dengan deskriptif komparatif yaitu membandingkan dan mendeskripsikan data kondisi awal, siklus I dan siklus II.

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran (lompat jauh gaya jongkok), siswa terlihat senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan prestasi siswa terutama penguasaan teknik dan hasil lompat jauh gaya jongkok. Target ketuntasan perkembangan lompat jauh gaya jongkok siswa sebanyak 75% siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kondisi awal

Prestasi hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas X TITL SMK YPP Purworejo pada kondisi awal. Pada kondisi awal dari 32 siswa masih 18 siswa yang diatas KKM dengan persentase 56,3% dan 14 siswa yang mendapat nilai di bawah KKM dengan persentase 43,7%. Dari hasil tersebut maka peneliti melakukan Penelitian untuk meningkatkan prestasi siswa kelas X TITL SMK YPP Purworejo dalam melakukan lompat jauh.

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL : Kebijakan dan Pengembangan
Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0.
Shapir Hotel, 21 September 2019
Penelitian dan Evaluasi Pendidikan**

B. SIKLUS I

Pada siklus I peneliti menjelaskan tentang lompat jauh, menyiapkan media perintang, siswa latihan lompat jauh dengan menggunakan perintang. Kemudian peneliti melakukan penilaian dengan menggunakan lembar penilaian. Adapun hasil penilaian pada siklus dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel rekapitulasi Hasil Pada Siklus I

NO	RENTAN NILAI	JUMLAH SISWA	PERSENTASE (%)	KETERANGAN	
1	90-100	0	0		
2	85-89	0	0		
3	75-84	22	68.8	T	
4	65-74	7	21.9		BT
5	55-64	3	9.4		BT
6	≤ 55	0	0		
Jumlah		32	100		

Dengan membaca data di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil tes siswa pada siklus I ini, walaupun hanya sedikit dan belum sesuai yang diharapkan yaitu dari 32 siswa yang memenuhi KKM pada kondisi awal yaitu 18 siswa dengan persentase 56,3% menjadi 22 siswa dengan persentase 68,8% pada siklus I. Pada siklus I masih belum memenuhi kriteria keberhasilan maka peneliti melanjutkan ke siklus berikutnya yaitu siklus II.

C. SIKLUS II

Penugasan untuk melakukan teknik lompatan dengan menggunakan media Perintang / Mistar dengan memberikan perintang/mistar satu meter didepan balok tumpu dengan ketinggian 25 cm untuk siswa putri dan 30 cm untuk siswa putra. Peneliti mengamati dan menilai setiap siswa dalam melakukan lompat jauh dari kegiatan awal sampai akhir dengan lembar pengamatan

Adapun hasil penilaian pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Rekapitulasi Hasil Pada Siklus II

NO	RENTAN NILAI	JUMLAH SISWA	PERSENTASE (%)	KETERANGAN	
1	90-100	7	21.9	T	
2	85-89	5	15.6	T	
3	75-84	16	50.0	T	
4	65-74	4	12.5		TT
5	55-64	0	0		
6	≤ 55	0	0		
Jumlah		32	100		

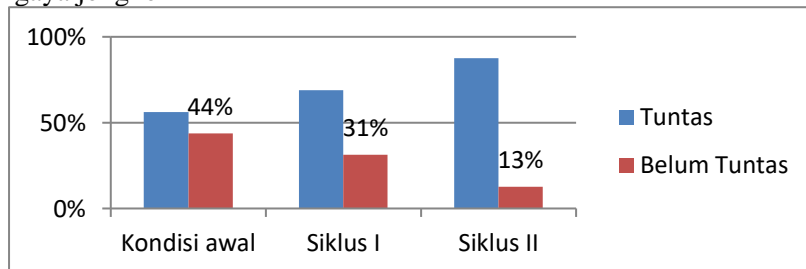
Dari data di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil tes siswa pada siklus II ini, yaitu dari 32 siswa yang memenuhi KKM pada siklus I yaitu 22 siswa dengan persentase 68,8% menjadi 28 siswa dengan persentase 87,5%. Hasil penilaian pada siklus II sudah mencapai target ketuntasan dalam perkembangan lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu penelitian dirasa cukup dan dihentikan pada Siklus II.

Pada siklus I hasil belajar siswa meningkat daripada pada hasil awal terlihat pada persentase ketuntasan belajar siswa pada hasil awal hanya 56,3% rata-rata nilai hanya 72 sedangkan pada siklus I meningkat menjadi 68,8% dengan rata-rata nilai 75. Hal itu menunjukkan bahwa dengan penggunaan media perintang dalam lompat jauh mampu meningkatkan prestasi belajar

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL : Kebijakan dan Pengembangan
Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0.
Shapir Hotel, 21 September 2019
Penelitian dan Evaluasi Pendidikan**

lompat jauh. Setelah dilakukan upaya positif terhadap kelemahan hasil refleksi pada siklus I, melalui penggunaan media perintang/mistar dapat meningkatkan motivasi belajar dan ketuntasan belajar siswa. Kenaikan motivasi belajar dan ketuntasan belajar dari siklus I mencapai 68,8% dengan nilai rata-rata kelas 75 dan pada ketuntasan siklus II meningkat mencapai 87,5% dengan rata-rata kelas 82 merupakan kenaikan yang cukup signifikan. Kenaikan tersebut menyebabkan prestasi lompat jauh siswa sudah berada di atas target yang telah ditetapkan sebelumnya.

Untuk lebih jelasnya berikut adalah gambar diagram persentase peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok



Gambar .Persentase prestasi belajar pada kondisi awal, siklus I dan Siklus II.

Diagram di atas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan belajar dengan menggunakan media perintang/mistar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok semakin meningkat dalam setiap siklusnya. Pada kondisi awal ketuntasan belajar hanya 56,3%, pada siklus I meningkat menjadi 68,8%, kemudian pada siklus II ketuntasan belajar meningkat lagi menjadi 87,5%.

SIMPULAN

Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa test lompat jauh gaya jongkok menggunakan media perintang/mistar menunjukkan peningkatan yang signifikan dari kondisi awal atau siklus I. Peningkatan prestasi hasil lompatan bervariasi sesuai karakteristik postur, kondisi psikis dan tingkat kesehatan pada saat test dilakukan. Pada kondisi awal yang mencapai ketuntasan yaitu 56,3% dengan rata-rata kelas 72, peningkatan prestasi meningkat pada siklus I menjadi 68,8% dengan rata-rata nilai 75. Meningkat lagi pada Siklus II 87,5% dengan rata-rata nilai 82. Kesimpulan yang diperoleh adalah, bahwa pembelajaran menggunakan media perintang / mistar dapat meningkatkan prestasi lompat jauh pada siswa kelas X TITL SMK YPP Purworejo pada semester I, tahun pelajaran 2019/2020. Dengan demikian hipotesa, bahwa pembelajaran menggunakan media perintang/mistar dapat meningkatkan prestasi lompat jauh pada siswa kelas X TITL SMK YPP Purworejo tahun pelajaran 2019/2020 dapat diterima.

Adapun saran yang disampaikan yaitu Kepala sekolah hendaknya memfasilitasi secara optimal kepada setiap guru untuk berkreasi mengembangkan metoda dan media pembelajaran sesuai dengan karakteristik bidang studi masing-masing. Guru hendaknya juga terus-menerus berkreasi, berinovasi dalam proses kegiatan belajar mengajar untuk mendapatkan strategi pembelajaran yang representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi sasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Benhard Gunter. (1993). *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Dahara Prize
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL : Kebijakan dan Pengembangan
Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0.
Shapir Hotel, 21 September 2019
Penelitian dan Evaluasi Pendidikan**

Eddy Suparman. (1990). *Pengertian Lompat Jauh*. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.html>

Kokasih, Engkos (1981). *Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP*. BPK Gunung Mulia: Jakarta

Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.

Losidi. (2011). *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas*.