

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TALI
RINTANGAN DI KELAS VII-3 SMP NEGERI VII-3 SMP NEGERI 1
PATUMBAK TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Daslan Gultom

Penulis Adalah Guru SMP Negeri 1 Patumbak

Abstract

Long jump skills are one of the athletic branches that must be given to students of class VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak. The ability of students' cognitive factors in understanding movement techniques that must be done in long jump really contributes to the achievement of optimal jump results. The long jump skills of Class VII-3 students of SMP Negeri 1 Patumbak are very low, this situation is very far from the author's expectation as a sports teacher by looking at the long jump participants' score on the Porseni which is 460 cm, this makes the author interested in conducting research through research. Classroom Action (CAR) with the title "Improving the Ability of the Squat Style Long Jump Technique by Using Obstacle Rope Tools in class VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak". Based on the function of physical education, to achieve the expected goals, one of the efforts that can be made is the delivery of learning that is effective and in accordance with the characteristics of junior high school students. The method used in this research is classroom action research which consists of two cycles in height and each cycle consists of one learning action. The object of this research is the students of Class VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak. The time of the research was carried out in the odd semester of the 2018/2019 academic year. The conclusions in this research are: (1) at sik us 1 the data obtained from the long jump squatting force an average of 290 cm and in cycle 2 an average of 314 cm, (2) there is an increase in learning outcomes squat style long jump using rope aids hurdle.

Keywords: Rope Obstacle Tool, Squat Style Long Jump Technique

PENDAHULUAN

Kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pokok bahasan atletik. pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan

media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan 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. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP / MTs

Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk kedalam semua aspek.

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya adalah sebagaimana yang tertuang dalam Standar Kompetensi. Sedangkan Kompetensi Dasar yang diharapkan mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Kompetensi dasar dalam cabang atletik pada penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok, dimana siswa dikatakan berhasil (tuntas) jika dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok memenuhi kriteria sebagai berikut : Mencapai atau melampaui criteria ketuntasan minimal (KKM). Kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan adalah 76. Aspek yang dinilai adalah Kognitif 20%, Afektif 30% dan Psikomotor 50%. Aspek kognitif yang dinilai adalah pengetahuan tentang teknik lompat jauh gaya jongkok, cara melakukan awalan, tolakan, melayang di udara dan cara mendarat. Aspek afektif yang dinilai adalah sikap dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, bertanggung jawab, mau berbagi tempat dengan siswa yang lain dan kehadiran. Sedangkan aspek psikomotor yang dinilai adalah keterampilan gerakan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, meliputi :

- Jarak lompatan yang dicapai
- Pada Cara melakukan awalan
- Cara melakukan sikap badan saat melayang di udara

- Cara melakukan mendarat

Umumnya siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok yang sering terjadi tingkat kesalahannya terletak pada saat menolak dan sikap badan saat melayang diudara, sehingga sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan. Keadaansiswadikelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak terdiri dari. Penulis mengadakan penelitian di Kelas VII-3, sebab Kelas ini paling banyak yang belum tuntas dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Kelas VII-3 berjumlah 32 orang, terdiri dari siswa putera 22 orang dan siswa puteri 10 orang. Berdasarkan data awal yang penulis peroleh dari hasil test awal dari jumlah siswa 18 orang diperoleh 14 orang yang sudah tuntas, 16 orang belum tuntas. Dengan demikian 50 % siswa yang sudah tuntas dan 50% siswa yang belum tuntas. Berdasarkan hasil tes awal, pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok perlu ditingkatkan.

Rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok akan mengakibatkan tidak tercapainya tujuan pembelajaran teknik lompat jauh khususnya dan tidak tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya. Oleh karena itu perlu adaya upaya guru untuk meningkatkan atau memperbaiki teknik lompat jauh gaya jongkok. Untuk itu perlu diadakan upaya guru dalam meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu. Salah satu alat bantu yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah alat bantu tali rintangan.

Pemilihan penggunaan alat bantu tali rintangan untuk meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok, dikarenakan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan akan meningkatkan motivasi belajar siswa yang lebih tinggi. Dengan timbulnya motivasi belajar yang lebih tinggi, secara otomatis akan berdampak pula terhadap kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan sekaligus jarak lompatan yang dicapai.

Berdasarkan masalah di tinggi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan tentang upaya guru dalam meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok yang dituangkan dalam laporan penelitian tindakan kelas dengan judul ” Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Tali rintangan kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak.

METODE PENELITIAN

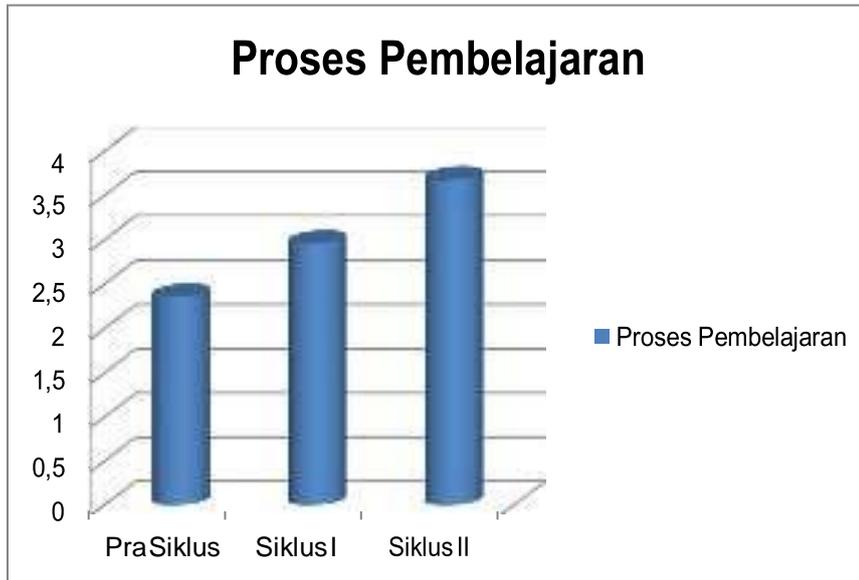
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri tinggi dua siklus dan pada setiap siklus terdiri dari satu tindakan pembelajaran. Objek penelitian ini adalah siswa Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan bulan Februari s/d Mei 2019 .

HASIL PENELITIAN

Peningkatan Proses Pembelajaran

Tabel 1 Peningkatan Proses Pembelajaran

Pelaksanaan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Skor Rata-rata	2.36	2.96	3.68



Gambar 1 Grafik Peningkatan Proses Pembelajaran

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak.dengan menggunakan alat bantu tali rintangan, menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor dari 2.36 pada pra tindakan menjadi 2.96 pada siklus I atau dengan kata lain meningkat 0.60 atau 25.42%. Proses pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata skor menjadi 3.68 atau dengan kata lain meningkat 0.72 atau 24.32%. Hal tersebut membuktikan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak.dengan menggunakan alat bantu tali rintangan meningkat.

Peningkatan Aktivitas Siswa

Tabel 2. Peningkatan Aktivitas Siswa

Pelaksanaan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Skor Rata-rata	2.4	2.8	3.8



Gambar 2 Grafik Peningkatan Aktivitas Siswa

Berdasarkan Tabel 2 di tinggi, menunjukkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak.dengan menggunakan alat bantu tali rintangan,menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata skor dari 2.4 pada pra tindakan menjadi 2.8 pada siklus I atau dengan kata lain meningkat 0.4 atau 16.66%. Aktivitas siswa dalam pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata skor menjadi 3. 8 atau dengan kata lain meningkat 1.0 atau 40%. Hal tersebut membuktikan bahwa proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan dapat meningkatkan aktivitas siswa.

Hasil Lompatan

Tabel 3. Hasil Lompat Jauh Siswa

NO ABSEN	HASIL LOMPAT JAUH (cm)		
	PRA SIKLUS	SIKLUS I	SIKLUS II
1	200	200	222
2	310	315	330
3	325	340	355
4	210	225	336
5	290	315	345
6	305	315	332
7	300	310	345
8	200	225	250
9	260	300	338
10	224	245	310
11	275	280	306
12	200	215	235
13	245	250	274
14	365	378	404
15	264	270	300
16	350	372	382

17	204	210	215
18	302	318	332
19	188	200	208
20	180	215	232
21	285	312	328
22	304	310	330
23	280	310	320
24	310	324	324
25	315	318	324
26	300	314	332
27	214	220	245
28	345	380	415
29	324	335	345
30	214	220	242
31	350	365	396
32	360	364	380
Jumlah	8798	9270	10032
Rata-rata	275	290	314
Porsentase (%)	27,5	29,0	31,4



Gambar 3. Grafik Peningkatan Hasil lompatan Siswa

Berdasarkan Tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa hasil lompatan siswa dalam pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok di Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak dengan menggunakan alat bantu tali rintangan, menunjukkan peningkatan dari siklus ke siklus. Hal ini terlihat dengan peningkatan rata-rata hasil lompatan dari 275 cm pada pra tindakan menjadi 290 cm pada siklus I atau dengan kata lain meningkat 15 cm atau 1,5%. Hasil lompatan siswa dalam pembelajaran makin meningkat pada siklus II dengan peningkatan rata-rata hasil lompatan menjadi 314 cm atau dengan kata lain meningkat 25 cm atau 2,4%. Hal tersebut membuktikan bahwa

proses pembelajaran Penjas Orkes pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan dapat meningkatkan hasil lompatan siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan data-data hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Proses pembelajaran dan aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali rintangan di Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak mengalami peningkatan. Penggunaan alat bantu tali rintangan dapat meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok di Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (1999). *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Standar Isi Standar Kompetensi dan Kompetensi dasar Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Suherman, Santosa, dan Anas. (1998). *Petunjuk Guru Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Surakhmad, Winarno, (1989). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknis*. Jakarta: Tarsito.
- Tim Penjas SMP, (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Yudhistira.
- Wardhani, Igak dan Wihardit, Kuswaya (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka