

Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Peserta Didik melalui Penggunaan Media Pipa Paralon

Saiful Basri*, Muhamad Iqbal, Ihsan Hasani

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara Jakarta, Indonesia

*dzakialbimawisagadel@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh dengan menggunakan pipa paralon yang dimodifikasi pada peserta didik SMPN 138 Cakung Jakarta Timur Tahun Pelajaran 2019/2020. Metode penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif antara kolaborator, peneliti dan siswa. Tindakan dilaksanakan dalam 2 siklus. Pada setiap akhir siklus siswa diberikan tes instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa instrumen, lembar observasi, pedoman wawancara dengan kolaborator, pedoman wawancara dengan siswa, tes dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Hasil analisis data pada siklus I dengan materi lompat jauh dengan menggunakan pipa paralon yang dimodifikasi, diperoleh nilai rata-rata siswa sebesar 71,80 dengan siswa yang tuntas sebanyak 11 orang (44%) dan siswa yang tidak tuntas 14 orang (56%) dengan nilai tertinggi 78 dan nilai terendah 62. Hasil analisis data pada siklus II dengan materi lompat jauh dengan menggunakan pipa paralon yang dimodifikasi, diperoleh nilai rata-rata siswa sebesar 77,64 dengan siswa yang tuntas sebanyak 22 orang (88%) dan siswa yang tidak tuntas 3 orang (12%) dengan nilai tertinggi 82 dan nilai terendah 73. Dengan demikian disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan lompatan siswa dengan alat pipa paralon.

Kata kunci: kemampuan lompat jauh, pipa paralon dimodifikasi, proses dan hasil.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi terarah dan bermakna yang diberikan oleh orang dewasa. Tujuan utama pendidikan adalah meningkatkan ketaqwaan terhadap tuhan yang maha esa, kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian, dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan generasi unggul yang dapat membangun dirinya sendiri serta bertanggung jawab. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya yaitu: memberikan pengalaman secara langsung maupun tidak langsung kepada siswa untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar. Pengalaman yang diberikan bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat. Selain itu pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak, yang mana pengetahuan tersebut akan menjadi 2 gerakan yang bermakna dengan cara membuat siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan hingga tingkatan yang lebih tinggi.

Mata pelajaran penjaskes merupakan pendidikan aktivitas fisik yang mana membutuhkan media ruang gerak yang luas untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk

aktivitas fisik yang dimaksud adalah aktivitas gerak siswa dalam berbagai cabang olahraga. Sungguh ideal apabila sekolah memiliki prasarana yang memadai guna menunjang pelaksanaan pembelajaran penjas kes. Fakta di lapangan sekarang ini sekolah memiliki keterbatasan lahan yang disebabkan oleh pembangunan di sekitar lingkungan sekolah, disaat sekolah membutuhkan fasilitas prasarana pendidikan namun disisi lain tidak adanya lahan untuk mendirikan fasilitas tersebut. Padahal berjalannya pembelajaran tidak terlepas dari ketersediaan prasarana dan sarana yang memadai.

Dari kesemuanya inilah yang menjadi dasar acuan dari peraturan yang kita anut, berhubungan langsung dengan pendidikan jasmani dan kesehatan. Untuk melakukan kegiatan olahraga maka salah satu faktor penunjang adalah sarana dan prasarana olahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana olahraga turut mempengaruhi minat seseorang dalam berolahraga yang nantinya akan berpengaruh dalam hasil belajar peserta didik. Bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarannya baik dan mendukung maka minatnya untuk berolahraga peserta didik tersebut akan lebih terealisasi begitupun sebaliknya apabila bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarana kurang baik dan tidak terlalu mendukung maka minatnya dan bahkan bakatnya dalam berolahraga peserta didik tersebut tidak akan terealisasi sesuai apa yang diharapkan sehingga akan ada pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik tersebut. Salah satu konsep dasar dalam pelajaran penjas kes adalah kemampuan bergerak (jasmani). Pelajaran penjas kes khususnya dalam hal melakukan aktifitas jasmani merupakan pelajaran yang dianggap melelahkan bagi banyak anak. Meskipun demikian peserta didik tersebut wajib untuk menguasai mata pelajaran tersebut karena merupakan kebutuhan untuk memecahkan masalah kehidupan sehari-hari. Banyak faktor yang menyebabkan pelajaran penjas kes menjadi pelajaran yang dihindari oleh peserta didik. Salah satunya adalah penjas kes membutuhkan kemampuan fisik yang mapan. Banyak peserta didik yang merasa terbebani dengan pelajaran penjas kes karena dibutuhkan kemampuan jasmani dalam mempelajari hal tersebut. Untuk mempelajari penjas kes maka tugas guru adalah menyajikan mata pelajaran tersebut dalam situasi yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta didik. Selain itu dipahami bahwa peserta didik khususnya kelas VII sekolah menengah pertama

Untuk menghadirkan pengalaman konkrit dalam bentuk nyata khususnya dalam pelajaran penjas kes konsep ataupun praktek (pengelolaan jasmani), maka seorang guru hendaknya menggunakan media/ alat peraga sehingga pengalaman belajar yang dimiliki oleh peserta didik benar-benar nyata dan tersimpan dengan baik dalam pemahaman peserta didik. Aktifitas olahraga bagi peserta didik kelas VII sekolah menengah pertama bukanlah merupakan pengalaman yang bersifat abstrak. Oleh karena itu penggunaan alat peragayang tepat, sangat penting dilakukan untuk memudahkan peserta didik dalam mempelajari praktek lompat jauh. Salah satu alternatif alat peraga yang bisa digunakan dalam praktek lompat jauh adalah dengan menggunakan pipa paralon yang di buat sesuai dengan kebutuhan yang akan di praktekkan.

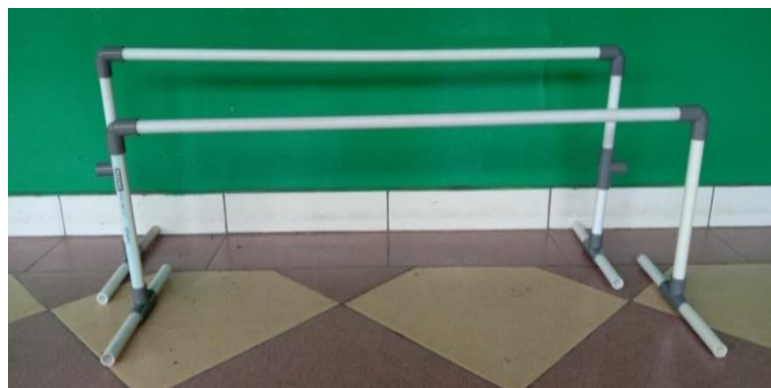
Kerangka Teoritis

Kita sadari bersama bahwa mata pelajaran penjas kes merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat disukai anak. Hal ini sangat disadari oleh guru. Namun

demikian masih banyak guru yang belum secara maksimal mencari upaya agar keadaan demikian dapat berkurang atau bahkan berubah. Hal ini sesuai dengan pandangan konstruktivis yaitu suatu pandangan dalam mengajar dan belajar, dimana pesertadidik membangun sendiri arti dari pengalamannya dan interaksi dengan orang lain. Sedangkan menurut Piaget taraf berpikir anak seusia SMP adalah masih konkret operasional, artinya dimana anak sudah mampu untuk berpikir dan memahami secara rasional untuk menyelesaikan masalah yang konkret (aktual). Namun, bagaimanapun juga dalam kemampuan berpikir mereka masih masih terbatas pada situasi nyata. Dengan konsep ini anak masih harus diberikan kegiatan yang berhubungan dengan benda nyata atau kejadian nyata yang dapat diterima akal mereka. Bila kita cermati pembelajaran yang terjadi di sekolah saat ini, masih banyak yang dikelola secara klasikal. Artinya semua peserta didik diperlakukan sama oleh guru. Pembelajaran klasikal merupakan pembelajaran yang paling disenangi oleh guru karena cara ini mudah dilaksanakan. Pada pembelajaran klasikal umumnya komunikasi terjadi searah, yaitu dari guru ke peserta didik, dan hampir tidak terjadi sebaliknya. Oleh sebab itu penggunaan alat peraganya didominasi oleh guru. Pada umumnya hanya sebagaian kecil dari peserta didik yang dapat memanfaatkan alat peraga tersebut. Untuk meminimalisasi dominasi guru dalam penggunaan alat peraga, maka perlu direncanakan dan dikembangkan alat peraga untuk kelompok atau individu.

Media pembelajaran diartikan sebagai semua benda yang menjadi perantara dalam terjadinya pembelajaran. Berdasar fungsinya media dapat berbentuk alat peraga dan sarana, namun dalam keseharian kita tidak terlalu membedakan antara alat peraga dan sarana. Sehingga semua benda yang digunakan sebagai alat dalam pembelajaran matematika kita sebut alat peraga matematika. Demikian pula pada modul ini, media penjaskes kita sebut alat peraga penjaskes.

Kegiatan idenifikasi kebutuhan alat peraga yang digunakan di SMP kelas VII merupakan kegiatan yang seharusnya dilakukan oleh guru pengampu kelas yang bersangkutan baik secara individu atau kelompok ditingkat sekolah maupun tingkat MGMP. Kegiatan ini memerlukan ketekunan dan inovasi dari guru sehingga dapat menentukan dan mengembangkan alat peraga yang digunakan berdasar pada kurikulum yang berlaku. Pencermatan terhadap kurikulum mengenai indikator, hasil belajar dan materi akan menentukan alat peraga yang dapat digunakan atau dikembangkan. Pipa paralon merupakan alat peraga yang diciptakan oleh kelompok penelitian dengan memanfaatkan Pipa paralon bekas yang tidak di pakai dan tidak digunakan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

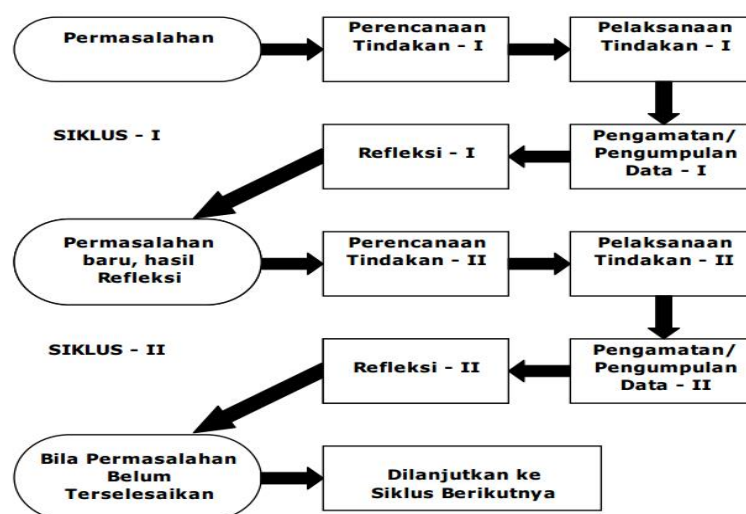


Gambar 1. Alat pipa paralon yang dimodifikasi

Pipa paralon dan sambungannya yang berbentuk leter L dan leter T dikumpulkan dan dipotong lalu disambung berbagai sisi yang sudah di rancang oleh peneliti, dengan berbagai macam bentuk Pipa paralon dengan ukuran yang panjang maupun yang pendek lalu disambung karena untuk menarik perhatian peserta didik dan bisa melakukan aktivitas dengan menggunakan alat ini. Penggunaan alat peraga pipa paralon ini dilakukan dengan menggunakan melompat, seberapa tinggi setiap peserta didik melakukan lompatan tersebut dengan pendaratannya. Setiap peserta didik pada saat melakukan lompatan dengan menggunakan Pipa paralon ini ada beberapa tingkat dari yang terendah dan yang tinggi yang sudah di tentukan oleh peneliti untuk peserta SMP kelas VII. Kemudian peserta didik, melakukan kegiatan lompatan tersebut dengan terlebih dahulu melakukan sikap awal dengan panjang lintasan yang jaraknya kurang lebih 10 meter.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*Action Research*) dengan penerapan gaya mengajar latihan. Penelitian tindakan adalah Penelitian yang memerlukan perlakuan. Perlakuan dalam peneliti tindakan adalah dengan menggunakan program aksi, dimana program rencana kerja yang diimplementasikan berupa kerangka pelaksanaan aksi agar sesuai dengan kondisi kelas penelitian. Berikut adalah gambar langkah atau alur yang akan dilakukan dalam penelitian.



Gambar 2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Pengumpulan data berdasarkan peserta didik kelas VII SMPN 138 Jakarta berjumlah 25 orang. Penelitian dilaksanakan lapangan lompat jauh di belakang sekolah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu

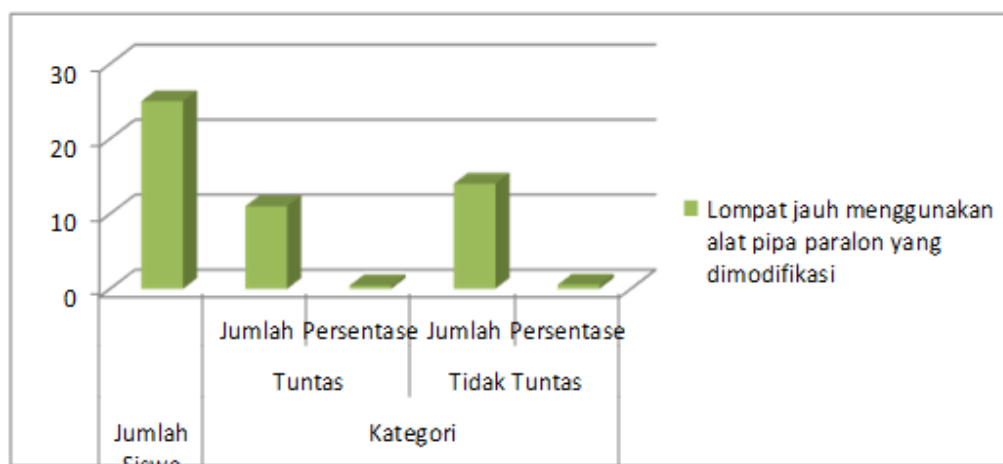
keterampilan lompat jauh menggunakan alat pipa paralon dimodifikasi pada cabang Atletik, kelas VII SMPN 138 Jakarta 88%. Data tersebut berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dengan kolabolator, yang kemudian di kategorikan dan dihitung berdasarkan jumlah siswa dalam bentuk persentase. Selain itu, hal tersebut dapat dilihat pada pembahasan tiap siklus sebagai berikut.

Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan dari 25 siswa kelas VII SMPN 138 Cakung Jakarta Timur, ada 14 siswa (56%) tidak tuntas atau belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mencapai kompetensi dasar melakukan lompat jauh dengan alat pipa paralon yang dimodifikasi. Sedangkan yang dapat mencapai nilai tuntas yaitu 11 siswa (44%) dari jumlah siswa dikelas.

Tabel 1. Hasil Persentase Siklus I

Instrumen	Jumlah Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Lompat jauh menggunakan alat pipa paralon yang dimodifikasi	25	11	44%	14	56%



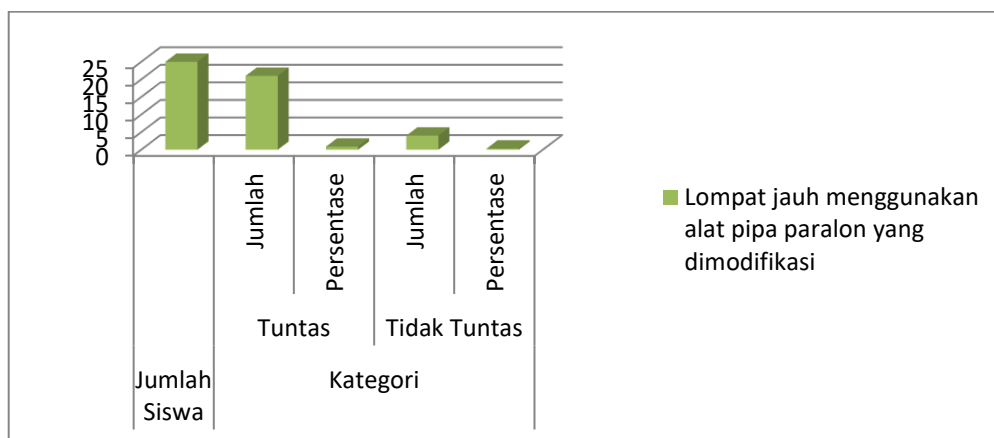
Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian Siklus I

Siklus II

Dapat dilihat bahwa dari 25 siswa kelas VII SMPN 138 Cakung Jakarta timur, ada siswa 4 (32%) tidak tuntas atau belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mencapai kompetensi dasar melakukan lompat jauh dengan alat pipa paralon yang dimodifikasi, Sedangkan yang dapat mencapai nilai tuntas yaitu 21 siswa (88%) dari jumlah siswa dikelas. Dengan ini proses pembelajaran materi Atletik yaitu lompat jauh dengan menggunakan alat pipa paralon yang dimodifikasi pada siklus II sudah dapat dicapai.

Tabel 2. Hasil Persentase Siklus II

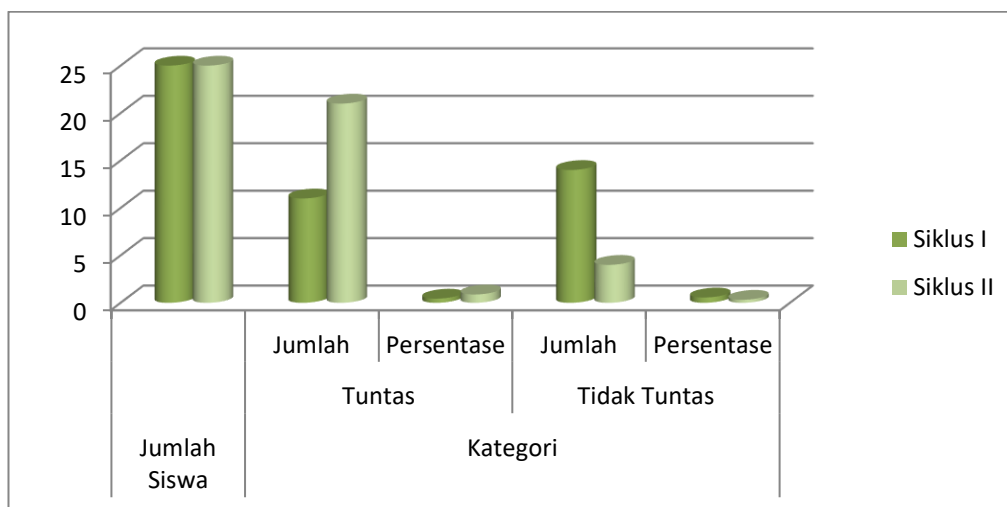
Instrumen	Jumlah Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Lompat jauh menggunakan alat pipa paralon yang dimodifikasi	25	22	88%	3	12%



Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian Siklus II

Tabel 3. Hasil Persentase Siklus I dan Siklus II

Pelaksanaan Tindakan	Jumlah Siswa	Kategori			
		Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Siklus I	22	11	44%	14	56%
Siklus II	25	22	88%	3	12%



Gambar 4.3 Grafik Hasil Penelitian, Siklus I dan Siklus II

Hasil rekapitulasi hasil belajar siswa dalam teknik dasar lompat jauh dengan media pipa paralon yang dimodifikasi pada, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan pada setiap siklusnya, meskipun masih ada beberapa siswa yang belum tuntas dalam materi ini. Dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar latihan (*practice style*) pada siswa kelas VII SMP Negeri 138 Jakarta.

Pada tabel di atas membuktikan bahwa di setiap siklusnya mengalami peningkatan, walaupun ada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan disebabkan oleh faktor diantaranya kondisi siswa kurang minat dalam pembelajaran Atletik. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses keterampilan lompat jauh dengan menggunakan alat pipa paralon yang dimodifikasi dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan keterampilan lompatan pada kelas VII SMPN 138 Cakung, Jakarta timur.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VII SMP Negeri 138 Jakarta Tahun Pelajaran 2019/2020 dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Pelaksanaan (*Action*), (3) Pengamatan (*Observation*), (4) Refleksi (*Reflection*). Hasil analisa yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan pipa paralon yang dimodifikasi pada siklus I (44%) dan siklus II (88%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar Teknik dasar cabang olahraga *Atletik* pada lompat jauh dengan pipa paralon yang dimodifikas pada siswa kelas VII SMP Negeri 138 Jakarta.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Akrasa.
- Arikunto, S. (2006). *Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data*. Jakarta: Bumi Akrasa.
- Hasani, I. (2018). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: CV. Pustaka Media Guru.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar lari, Lompat, dan Lempar*. Jakarta: RDC.
- Lutan, R., & Hartono. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hahat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Yokyakarta: Alfamedia.
- Saputra, S. A. (2017). *Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*: CV. Dahaha Pustaka.