

Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu (Lompat Kanguru)

Ega Wafiq Labib Affani^{1*}, Andi Taufan Bayu², Ihsan Hasani³

¹Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara
Egawafiq8@gmail.com

Abstrak

Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu (Lompat Kanguru) Pada Siswa Kelas VII SMP Karya Agung. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa SMP Karya Agung kelas VII Tahun Pelajaran 2020/2021 dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan (Planning), (2) Tindakan (Action), (3) Pengamatan (Observing), (4) Refleksi (Reflection). Hasil analisa yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar teknik dasar lompat jauh pada siklus I (43%) dan siklus II (83%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan longu (Lompat Kanguru) dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Karya Agung.

Kata kunci : Lompat Jauh, Permainan Longu (Lompat Kanguru) Pembelajaran

Diseminarkan pada sesi paralel: 9 Oktober 2021

PENDAHULUAN

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. Olahraga atletik sendiri dipertandingkan pada tahun 1869, sebelum melompat dari injakan papan atau batas garis yang sudah ditentukan biasanya atlet mengambil ancang-ancang terlebih dahulu agar mendapatkan hasil yang maksimal. Salah satu nomor dalam cabang atletik yang dilombakan adalah nomor lompat. Sedang nomor-nomor lompat terdiri dari: (1) lompat jauh, (2) lompat tinggi, (3) lompat jangkit, dan (4) lompat tinggi galah.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh. Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap diudara/melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Keberhasilan seorang pelompat dalam melakukan lompatan ditentukan oleh kecepatan lari awalan yang dipadukan dengan kekuatan kaki saat menolak, gerak spesifik pada lompat jauh meliputi gerak awalan, tumpuan/tolakan, sikap badan di udara, dan pendaratan.

Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh digunakan metode pendekatan belajar untuk meningkatkan hasil lompat jauh siswa. Dalam pelaksanaan pembelajaran kita dapat memanfaatkan alat-alat sederhana yang ada di lingkungan sekolah tersebut, dengan adanya alat sederhana yang ada di sekolah guru dapat memodifikasi alat tersebut sehingga dapat mengajar dalam suasana

yang lebih menarik bagi siswa. Upaya peningkatan prestasi belajar siswa tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya, *“As organizations depend on a lot on their teachers”* (Utami et al., 2021). Kreativitas seorang guru sangatlah dibutuhkan untuk melahirkan ide gerak yang mudah dilaksanakan oleh siswanya, yang sangat penting dari semua itu adalah faktor kegembiraan kepada siswa yang ditimbulkan dari kegiatan atletik, sehingga siswa akan tertarik dan menyukainya.

METODE PENELITIAN

Untuk mengetahui hasil pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain longu (Lompat Kanguru) siswa kelas VII di SMP Karya Agung Ciledug Kota Tangerang. Penelitian tindakan kelas PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif, yang dilakukan oleh pelaku tindakan-tindakannya dalam melaksanakan tugas dan memperoleh pemahaman terhadap kondisi dalam praktisi pembelajaran. Untuk memperjelas penelitian ini maka di perlukan setting yang berguna membantu peneliti dalam melakukan penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMP Karya Agung, yang beralamat Jalan Raden Fatah no 76 Rt. 005/010 – Parung Serab, Ciledug Kota Tangerang, Banten 1553, penelitian ini dilakukan pada Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 diadakan dari bulan Maret sampai dengan bulan Mei selama kurang lebih 3 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian tindakan kelas yang berupaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan metode penelitian tindakan kelas (Action Research) melalui pendekatan permainan kecil yaitu lompat kanguru dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII SMP Karya Agung. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus.

1. Tindakan (Action) Siklus I

Siswa akan dibagi menjadi beberapa baris, setelah dibagi menjadi beberapa baris siswa diberi penjelasan pembelajaran teknik lompat jauh. Setelah itu peneliti menjelaskan cara bermain lompat kanguru, siswa berlari secepat mungkin lalu melompat sebanyak 3 kali sesuai tolakan yang sudah disiapkan oleh peneliti. pendahuluan 15 menit: peneliti mengabsen siswa kemudian peneliti memimpin doa sebelum pembelajaran di mulai, peneliti menyampaikan hal-hal terkait pembelajaran lompat jauh untuk penelitian dan menginformasikan kepada siswa apa saja yang harus disiapkan untuk penelitian, peneliti meminta siswa melakukan pemanasan dan menyiapkan media berupa botol air mineral sebagai media penelitian sebelum melakukan gerakan sesuai yang di instruksikan sebelumnya, siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan media yang sudah di siapkan sebelumnya, siswa mengumpulkan hasil penelitian melalui video dan foto. Inti 60 menit : peneliti menjelaskan pembelajaran lompat jauh yang akan di lakukan yaitu melalui permainan lompat Kangguru, siswa melakukan tes lompat jauh., peneliti mengamati hasil tes lompat jauh pada siklus I. Penutup 15 menit: peneliti memberi arahan dan memimpin doa tanda berakhirnya pembelajaran untuk tes lompat jauh.

2. Observasi Siklus I

Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siklus I. Peneliti juga menganalisis data hasil pembelajaran pada siklus I.

Dalam hasil observasi siklus I pada persentase menunjukkan rata-rata 43% untuk 15 siswa yang tuntas dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh, sedangkan 57% untuk 20 siswa yang belum tuntas.

3. Observasi Siklus I

Pada proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh siklus I, peneliti telah melakukan refleksi pada pembelajaran teknik dasar lompat jauh terlihat bahwa kualifikasi perolehan nilai rata-rata 43% untuk 15 siswa yang tuntas dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh, sedangkan 57% untuk 20 siswa yang belum tuntas, maka dari itu tidak perlu penekanan materi pada siklus berikutnya jikalau hasil dari siklus I diatas rata-rata nilainya yaitu baik sekali (76% - 99%), baik (60% - 75%), kurang (<60%).

Dengan melihat persentase nilai pada siklus I, pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru ini belum melampaui indikator ketercapaian ketuntasan yaitu 76% - 99%. Hasil refleksi digunakan untuk menentukan langkah-langkah lebih lanjut dalam upaya mencapai tujuan PTK.

Tindakan (Action) Siklus II. Tindakan pada siklus II ini sama dengan pendekatan tindakan siklus I.

Pengamatan (Observasi) Siklus II. Peneliti mengamati pembelajaran teknik dasar lompat jauh dengan metode penelitian tindakan kelas (Action Research) melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siklus II. Peneliti menganalisis data hasil pembelajaran pada siklus II yang berupa tes akhir teknik dasar lompat jauh. Dalam hasil observasi siklus II pada persentase menunjukkan rata-rata mendapat nilai persentase mencapai 83% (baik sekali).

Melihat hasil diatas, siklus II berjalan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), peneliti telah memperbaiki semua kekurangan yang didapat pada saat siklus I. Hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya hasil nilai rata-rata persentase.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil perencanaan (planning), tindakan (action) dan pengamatan (observing) yang dilakukan oleh peneliti berjalan sesuai yang diharapkan karena adanya perubahan peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II, sehingga pada siklus II bisa dikatakan berhasil dengan kata lain peneliti telah selesai pada siklus II dan tidak ada tindakan siklus selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan lompat kanguru dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Karya Agung.

REFERENSI

- Abuddin Nata, Perspektif Islam tentang Strategi Pembelajaran (Jakarta: Kencana, 2009).
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono dan Supardi, Penelitian Tindakan Kelas,(Jakarta: Bumi Aksara, 2006).
- Ega Trisna Rahayu, M.Pd. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani,(Bandung: Alfabeta, 2016).
- EvelinSiregar&HartiniNara,TeoriBelajardanPembelajaran.(Bogor: GhaliaIndonesia, 2010).
- Hadisasmita, Y. & Syarifuddin, Ilmu Kepalatihan Dasar,(Jakarta: Depdiknas, 2006)
- Surya Adi Saputra, M.Pd. Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan JasmaniI.(Jakarta: CV. Dhaha Pustaka, 2017).
- Syaiful Sagala, Konsep dan Makna Pembelajaran,(Bandung: Alfabeta, 2010).
- Utami, P. P., Widiatna, A. D., Herlyna, Ariani, A., Karyati, F., & Nurvrita, A. S. (2021). Does civil servant teachers' job satisfaction influence their absenteeism? *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(3), 854–863. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i3.21625>