



EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN DENGAN MEDIA UNTUK PERBAIKAN HASIL LOMPAT JAUH

Dicky Edwar Daulay^{1*}, Joko Priono², Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu³

Keywords :

Media; Lompat Jauh.

Correspondensi Author

¹ PJKR, FKIP, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia,
dickyedwar89@gmail.com

² PJKR, FKIP, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia,
priono257@gmail.com

³ PKO, FKIP, Universitas Bayangkara Jaya,
ahmad.muclisinnatas@dsn.ubharajaya.ac.id

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020.

ABSTRACT

The purpose of this research was to find out the extent of improvement in the jumps and the results of the jumps by using various forms of media at the High School Student Athletics Club 2 Range in 2020. This study was students who were still in class X who were sampled with a total of 35 students. action will be given in the form of learning using a variety of media to the results of improvement of the results of the jump. The method used in this research is classroom action research. The location of this research is in SMA Negeri 2 Kisaran Asahan Regency where the school has a very active Athletic club. This research was conducted in February 2020. To obtain data in this study, a test of learning outcomes was carried out at the end of each cycle in the form of the application of the basic jump assessment technique. With the implementation of this research study test results carried out for two weeks or two meetings. Data analysis was performed by data reduction and data exposure. The results of the study concluded: (1) from the test of learning outcomes obtained as many as 30 students with grades after being confirmed (69.04%) had reached the level of mastery learning while 5 students (30.96%) had not reached the level of mastery learning. From this study, it can be concluded that the use of media can be an improvement in the results of the long jump so that its effectiveness is very precise. This research is designed so that the teacher or trainer is able to be a solution to improve the results of the long jump for the students or athletes he trains.

ABSTRAK

Diadakan meneliti ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perbaikan lompatan serta hasil lompatannya dengan menggunakan berbagai bentuk media pada Club Atletik Pelajar SMA Negeri 2 Kisaran Pada tahun 2020. Penelitian ini adalah siswa yang masih berada pada kelas X yang menjadi sampel dengan jumlah siswa sebanyak 35 siswa yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran

menggunakan media yang bervariasi terhadap hasil perbaikan hasil lompatan. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Lokasi penelitian ini berada di SMA Negeri 2 Kisaran Kabupaten Asahan dimana disekolah tersebut memiliki club Atletik yang sangat aktif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2020. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar di akhir setiap siklus yang berbentuk aplikasi penilaian teknik dasar melompat. Dengan pelaksanaan penelitian tes hasil belajar ini dilaksanakan selama dua minggu atau dua kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data. Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes hasil belajar diperoleh sebanyak 30 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (69.04%) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 5 orang siswa (30.96%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan media mampu menjadi perbaikan pada hasil lompat jauh sehingga efektivitasnya sangat tepat. Penelitian ini dirancang agar guru atau pelatih mampu menjadi solusi untuk perbaikan hasil lompat jauh bagi siswa atau atlet yang ia latih.

PENDAHULUAN

Realita yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari apabila kita sebagai seorang pendidik apalagi guru pendidikan jasmani bahwasannya di dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada bidang studi Pendidikan Jasmani, masih banyak guru yang belum memberdayakan sarana prasarana dan media. Dengan menggunakan media pembelajaran diharapkan siswa lebih menarik dan hasilnya pasti berbeda mana yang pakai media atau tidak. Banyak guru-guru pendidikan jasmani kurang berkreasi dalam proses belajar mengajar.

Dalam praktek di lapangan sering sekali didapati pembelajaran Penjas yang kurang efektif dan efisien. Dalam pengajaran materi, kebanyakan guru tidak menggunakan media atau alat bantu. Padahal jika dikaji lebih mendalam, dengan menggunakan alat bantu informasi atau pesan yang akan disampaikan akan lebih mudah ditangkap dan dicerna oleh siswa sehingga proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Hal ini sering terjadi

karena tidak tersedianya alat bantu tersebut dan kurangnya kreativitas para guru. Tidak tersedianya media pembelajaran atau alat bantu di sekolah menjadi salah satu faktor penyebab guru malas dan kurang kreatif dalam mengelola kelas.

Tujuan pengajaran Pendidikan jasmani yang sangat keseluruhan dalam perubahan yang meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan sosial, melainkan hanya aspek kognitifnya. Harapan menginginkan anak-anaknya tumbuh kembang yang sesuai dengan usianya dan lebih kreatif. Secara umum kegiatan pembelajaran penjas melibatkan aktivitas fisik, Dalam pembelajaran lompat jauh. Menurut Gilang (2007:51) mengemukakan bahwa: "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya".

Salah satunya adalah melalui media rintangan dimana penggunaan media rintangan ini dapat mengembangkan daya otot tungkai yang dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat, melompat dan melambung di atas serangkaian rintangan. Dalam keseluruhan dari proses pendidikan disekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Menurut Gagne (dalam Suprijono, 2009:2) belajar adalah perubahan disposisi atau kemampuan yang dicapai seseorang melalui aktivitas. Sedangkan menurut Travers (dalam Suprijono, 2009:2) belajar adalah proses menghasilkan penyesuaian tingkah laku.

Menurut Slameto (2003:2), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud adalah suatu proses mental yang terjadi dalam benak seseorang yang melibatkan kegiatan berfikir dan terjadi melalui pengalaman-pengalaman dan reaksi terhadap lingkungan sehingga menjadi perubahan perilaku yang dalam hal ini menyangkut dalam aspek kepribadian, baik fisik seperti perubahan pengertian, pemecahan masalah, keterampilan, kecakapan, kebiasaan dan sikap. Sedangkan menurut Djamarah (2006:10), secara umum belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan, artinya tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. E.L. Thorndike (dalam Abdurrahman, 2003:30) mengemukakan bahwa: "Ada tiga hal dalam belajar, yaitu: (1) Hukum kesiapan (Law of

readiness) menjelaskan bahwa jika seorang anak telah memiliki kesiapan untuk melakukan suatu dan diberikan.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang menghasilkan perubahan nilai, kepribadian, sikap, kebiasaan, tingkah laku yang dicapai melalui aktivitas. Menurut Suprijono, (2009:4) pada dasarnya proses belajar itu bersifat kompleks, tetapi dapat dianalisis dan diperinci dalam bentuk prinsip-prinsip belajar.

Dari penjelasan di atas maka prinsip belajar adalah suatu proses perubahan perilaku dan merupakan suatu bentuk pengalaman yang memiliki ciri sebagai hasil tindakan yang rasional, kontiniu, fungsional, bertujuan dan terarah. Menurut Suprijono (2009:5), hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Sedangkan menurut Keller (dalam Abdurrahman, 2003:39) mengatakan hasil belajar adalah prestasi aktual yang di tampilkan oleh anak, sedangkan hasil belajar dipengaruhi oleh besarnya usaha yang dilakukan oleh anak didik. Hasil belajar juga dipengaruhi oleh intelegensi dan penguasaan awal anak tentang materi yang akan dipelajari.

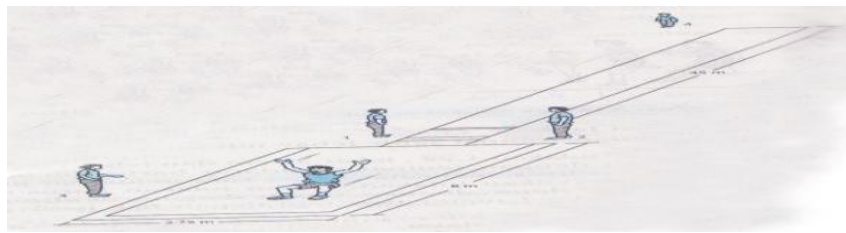
Jadi berdasarkan pendapat tersebut jelaslah bahwa hasil belajar siswa tidak hanya ditentukan dari kemampuan belajarnya, tetapi juga sistem pengajaran yang digunakan guru yang meliputi metode mengajar yang sesuai dengan materi pelajaran yang disampaikan. Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian hasil belajar adalah suatu hasil yang diperoleh dari kegiatan belajar mengajar yang meliputi pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan yang dikatakan efisien apabila dengan usaha belajar tertentu memberikan prestasi belajar tinggi.

Menurut soepartono (2000:3) bahwa : media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar. Media sering juga

disebut perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktifitasnya diawali

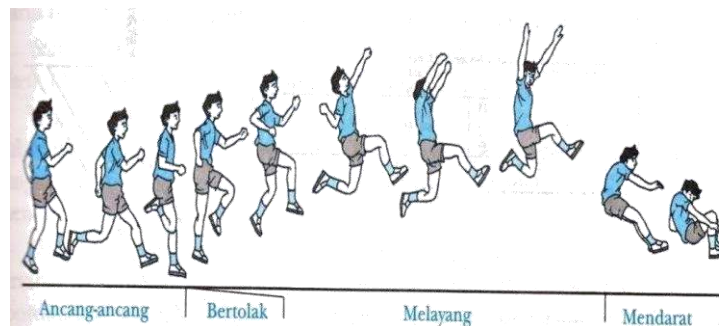
dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat. Syarifuddin (1992:90) bahwa: "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan jelas melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya".



Gambar 1.
Lapangan Lompat Jauh
(Gilang, 2007:62)

Gilang (2007:60) mengemukakan bahwa: "untuk dapat melakukan lompatan yang baik harus memiliki komponen berikut: 1) awalan yang makin meningkat kecepatannya, teratur, terarah, dan mencapai

kecepatan maksimal pada saat mencapai papan tolakan, 2) gerakan pada saat menolak, 3) gerakan saat melayang dan 4) gerakan waktu mendarat"

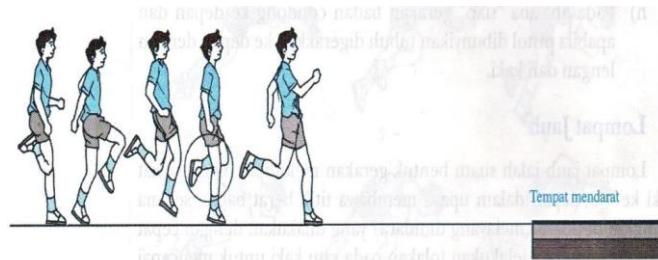


Gambar 2.
Cara melakukan Lompat Jauh dari Gerakan Awalan sampai Mendarat
(Gilang, 2007:61)

Langkah Pelaksanaan Lompat Jauh

Gilang (2007:57) mengungkapkan bahwa: "Beberapa teknik dalam lompat jauh yaitu: a) awalan, b) menolak, c) melayang, dan d) mendarat". Hasil optimal yang harus dicapai dapat diperoleh dengan selalu memperhatikan tehnik yang tepat sehingga akan menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Beberapa syarat untuk

melakukan awalan yang baik menurut Adisasmita (1992:67) adalah: "1) Jarak lari yang disesuaikan dengan kemampuan pelompat, 2) Jarak relatif cukup jauh (untuk anak sekolah dasar antara 15-20 meter), 3) Kecepatan lari dan irama langkah harus rata, 4) Langkah-langkah terakhir harus diperkecil untuk menolak dengan lebih sempurna, 5) Sikap lari seperti jarak pendek"



Gambar 3.
Cara Melakukan Awalan atau Ancang-Ancang Lompat Jauh
(Gilang 2007:58)

Saputra (2001:49) menyatakan bahwa: “Pada waktu menumpu, badan condong ke depan, titik berat badan harus terletak agak ke depan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera diikuti dengan gerakan kaki yang diayunkan ke arah, depan atas, dengan sudut tolakan berkisar antara 40-45 derajat. Syarifuddin (1992:91) menjelaskan, “tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerak vertikal yang di lakukan secara cepat”. Dimana si pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Syarifuddin (1992-91) mengemukakan, “gerakan tolakan harus di lakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju”.

Pada saat melakukan tolakan yang perlu di perhatikan antara lain adalah bersama dengan menolak kaki tolakan, kaki belakang di ayun sekuat-kuatnya ke atas depan lurus di bantu dengan mengayunkan kedua tangan dari belakang ke depan atas. Untuk mempertinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan maka sudut badan pada waktu menumpu tidak telalu condong ke depan seperti pada lompat tinggi karena bisa menghambat jauhnya lompatan.



Gambar 4.
Cara melakukan Tolakan atau Tumpuan Lompat Jauh
(Gilang 2007:59)

Adisasmita (1992:68) mengungkapkan: “Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang disebut gaya lompatan dalam lompat jauh. Waktu melayang di udara dapat dilakukan berbagai gaya lompatan sesuai dengan keterampilan masing-masing pelompat. Gaya lompat jauh yang dikenal adalah 1) Gaya jongkok, 2) Gaya lenting, dan 3) Gaya berjalan di udara”.

Namun gaya yang dipergunakan pada penelitian ini adalah gaya jongkok.

Media rintangan Menurut Soepartono, (2000:3) Media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “Perantara” atau “Pengantar” yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan.

Lompat jauh dengan menggunakan media rintangan adalah suatu bentuk latihan yang dapat mengembangkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh. Bila dilihat dari analisis gerak menggunakan rintangan, misalnya dengan menggunakan kardus yang diatur untuk menentukan pola gerak dalam suatu latihan, dimana siswa harus berlari, melompat dan melakukan berbagai variasi gerak yang lain. Disamping itu kardus yang diatur sedemikian rupa juga berfungsi untuk merangsang dan menarik perasaan siswa serta mendorong keinginan

siswa untuk berlari melompat kardus dan melakukan berbagai variasi tugas gerak yang telah ditetapkan dalam situasi latihan, yang demikian inilah terjadi proses belajar pada diri siswa (Soepartono, 2000:7). Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menurut Gerry A. Carr (1997:141) dilatih dengan melompati rintangan dan menyundul bola yang digantung dan dikatakan oleh Aip Syarifuddin (1992 : 10) untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dapat diberi rintangan kira-kira 25 cm sampai 30 cm. Anak-anak melompati rintangan tersebut.

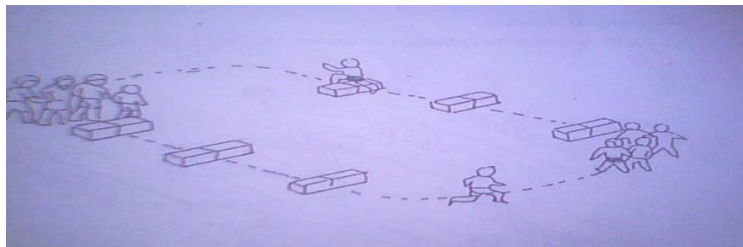
1. Latihan Lompat dengan Melompati media Rintangan gawang-gawang kecil.



Gambar 5.

Pembelajaran Melompati Media Rintangan gawang-gawang kecil (Gerry, 1997 : 141)

2. Latihan melewati media rintangan kardus bekas.



Gambar 6.

Pembelajaran melewati rintangan kardus bekas (Soepartono,2000 : 49)

3. Latihan lompat dengan melewati media rintangan ban bekas.



Gambar 7.

Pembelajaran melompati media rintangan ban bekas (Soepartono, 2000 : 48)

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020 yang dilaksanakan selama dua minggu dengan satu kali pertemuan tiap minggunya, Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Kisaran yang mengikuti club atletik dengan jumlah 35 orang siswa. Menurut Aqib (2009:3) Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk

memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk memperbaiki hasil belajar siswa pada materi tersebut. Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini dilakukan menjadi beberapa tahap yang berupa suatu siklus.

Tabel 1.
Portofolio Penilaian Proses Hasil Belajar Lompat Jauh

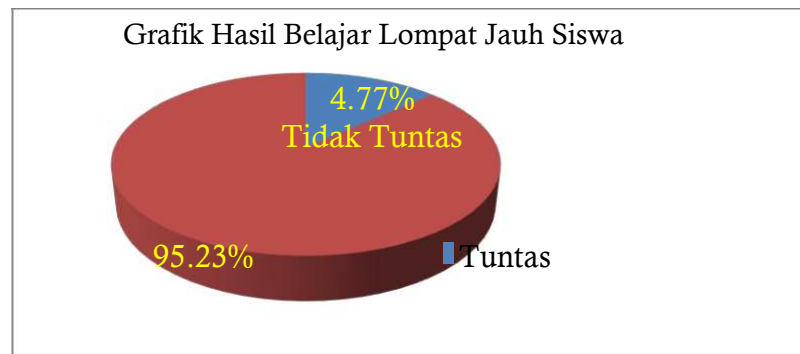
Indikator	Deskriptor Penilaian	Kualitas Gerak Diberi tanda (√)	
		Nampak	Skor
1. Gerakan Awalan	a. Badan agak dicondongkan ke depan		
	b. Kedua kaki tidak sejajar tetapi salah satu kaki berada di depan		
	c. Salah satu tasngan berada di depan dada dan tangan yang satu berada di belakang pinggang		
	d. Berlari dengan secepat-cepatnya		
2. Gerakan Tolakan	a. Ketepatan tumpuhan pada balok tumpu		
	b. Pada saat kaki menumpu pada balok, badan harus agak condong ke depan		
	c. Titik berat badan harus terletak agak ke depan		
	d. Gerakan kaki ayun ke arah depan atas		
3. Gerakan Melayang Di Udara	a. Pada waktu naik badan harus di tahan dalam keadaan rileks (tidak kaku)		
	b. Pada saat melayang kaki diayun di udara dan diangkat ke depan		
	c. Pada waktu di udara dengan sikap jongkok saat kaki tolak menolak kaki pada balok tumpu		
	d. Saat melayang ke dua kaki sedikit di tekuk		
4. Sikap Badan pada Saat Mendarat	a. Pada waktu mendarat pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya ke depan		
	b. Berat badan harus di bawah ke depan dengan cara membungkukkan badan		
	c. Lutut agak dirapatkan di bantu dengan menjulurkan tangan ke depan		
	d. Pada saat mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah		

- Nilai 1 : Hanya melakukan satu unsur gerakan setiap indicator
- Nilai 2: Hanya melakukan dua unsur gerakan setiap indicator
- Nilai 3: Hanya melakukan tiga unsur gerakan setiap indikator
- Nilai 4: Hanya melakukan empat unsur gerakan setiap indikator

HASIL PENELITIAN

Dari data hasil belajar siklus I dan II yang didapat terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat, walaupun ada sebagian siswa yang hasilnya menurun namun sebagian lagi ada yang meningkat.

Dari 35 orang siswa terdapat 30 orang (95.23 %) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 orang (4.77 %) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80.50 berarti meningkat dari hasil sebelumnya. Untuk lebih jelas dapat di lihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 8.

Grafik hasil belajar lompat jauh siswa

SIMPULAN

Secara keseluruhan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan lompat jauh masih sangat rendah. Dari 28 orang siswa jadi dalam persen (69.04%) yang belum mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 7 orang (30,96%) sudah mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 71.13. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 35 orang siswa terdapat 30 orang (95.23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 orang (4.77%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80.50. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan menggunakan media sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh

DAFTAR RUJUKAN

Abdurrahman, M., (2003), Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar, Jakarta: Rineka Cipta

Adisasmita, Yusuf, (1992). Olahraga Pilihan Atletik, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Arikunto, Suharsimi. (2006), Prosedur Penelitian, Jakarta : Rineka Cipta.

Aqib, Zainal, dkk. (2009), Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru SMP, SMA, SMK, Bandung:

Bahagia Yoyo, dkk, (2000), Atletik, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III

Djamarah, S. B. dan Zain, A., (2006), Strategi Belajar Mengajar, Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas, (2008), Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), Jakarta

Gilang, Moh. (2007), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Bandung : Yudhistira.

- Saputra, M. Yudha, (2001), Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III.
- Slameto, (2003), Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Edisi Revisi, Jakarta: Rhineka Cipta
- Soepartono, (2000), Media Pembelajaran, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III.
- Suprijono, Agus, (2009), Cooperative Learning, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suryosubroto, B., (2009), Proses Belajar Mengajar di Sekolah, Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. (1992). Atletik, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.