

Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting melalui Penerapan Pembelajaran Modifikasi Lompat Ban Bekas pada siswa kelas IX-2 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019

Gunawan

Guru Mata Pelajaran Pjok SMP Negeri 1 Praya Lombok Tengah

Abstrak. Guna menciptakan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Praya yang kondusif, diperlukan suatu alternative dalam hal meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya melenting melalui penerapan pembelajaran modifikasi lompat ban bekas pada siswa kelas IX.2 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019 ?". Penelitian ingin menjawab masalah: "Apakah penerapan pembelajaran modifikasi lompat ban bekas dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya melenting pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ?". Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan pada siswa kelas IX.2 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019. Kegiatan dilaksanakan dalam dua siklus pengamatan (siklus I dan II). Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengamatan dan tes lompat jauh gaya melenting. Selanjutnya hasil lompatan dikelompokkan dalam kelas interval dan disajikan dalam skor kualitatif. Analisis data divisualisasikan dalam bentuk tabel dan diulas secara deskriptif untuk mempermudah pembacaan hasil. Hasil penelitiannya "Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting Melalui Penerapan Pembelajaran Modifikasi Lompat Ban Bekas Pada Siswa Kelas IX.2 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019".

Kata Kunci : *Lompat Jauh Gaya Melenting, Lompat Ban Bekas*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan (Penjasorkes) adalah salah satu bagian dari komponen pendidikan secara keseluruhan. Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran nasional yang diajarkan di semua tingkatan sekolah, mulai dari TK, SD, SMP, SMA dan menjadi bagian penting bagi perkembangan siswa selaku peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh.

Agar pembelajaran Penjasorkes di sekolah efektif, maka tugas ajar tersebut hendaknya harus diberikan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu merubah dan memberikan pengalaman kepada setiap individu serta mendorongnya ke arah perkembangan yang lebih baik.

Namun dalam pelaksanaannya, pembelajaran Penjasorkes di sekolah belum berjalan seperti yang diharapkan. Hal ini dikarenakan Penjasorkes merupakan kegiatan aktifitas fisik yang sangat kompleks sehingga

sering kali siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan materi mata pelajaran tersebut.

Selain itu dapat juga disebabkan karena perbedaan karakteristik, kemampuan, dan postur fisik yang dimiliki siswa sehingga kurang bisa menerima materi pembelajaran dengan baik. Juga karena materi ajar yang kompleksitasnya cukup tinggi atau rumit untuk dapat dipelajari oleh siswa.

Selain itu keterbatasan sarana dan prasarana yang merupakan daya dukung pembelajaran yang tersedia di sekolah juga ikut menentukan hambatan seperti yang dimaksud di atas.

Sehubungan dengan berbagai sebab tersebut, guru Penjasorkes harus bisa mengembangkan sekaligus memotivasi kegiatan pembelajaran sehingga siswa dapat mengikuti dan mempelajari kegiatan pembelajaran tersebut dengan baik, meskipun berada dalam keterbatasan sehingga tujuan akhir pembelajaran dapat tercapai. Terkait dengan kualitas pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 1 Praya, khususnya kelas IX² Tahun Pelajaran. 2018/2019 pada

pelaksanaan pembelajaran Atletik materi Lompat Jauh gaya melenting (Schnepper) kurang bagus dalam pencapaian hasilnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil belajar lompat jauh siswa Kelas IX-2 yang masih banyak dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan.

dapat dilakukan dengan baik oleh siswa seusia kelas IX SMP ternyata berjalan tidak efektif. Siswa cenderung malas dan setengah hati untuk mengikutinya.

Ada banyak faktor yang tampak mempengaruhi kondisi tersebut, diantaranya adalah, metode pembelajaran, suasana belajar, sarana prasarana, hingga gaya mengajar guru. Semua faktor tersebut mempengaruhi pembelajaran sehingga berdampak pada hasil belajar siswa yang tidak maksimal.

Melihat kondisi rendahnya prestasi atau hasil belajar siswa kelas IX² pada materi lompat jauh gaya melenting (schnepper), beberapa upaya telah penulis lakukan baik selaku peneliti maupun selaku guru Penjasorkes di kelas IX² SMP Negeri 1 Praya.

Salah satunya adalah bekerjasama dengan teman guru Penjasorkes di satuan pendidikan yang sama untuk melakukan perbaikan kualitas pembelajaran di kelas tersebut dengan cara penerapan pembelajaran modifikasi lompat Ban Bekas kepada siswa.

Dengan pembelajaran modifikasi lompat Ban Bekas tersebut, siswa diharapkan dapat melaksanakan pembelajaran lompat jauh dengan suasana yang berbeda, lebih nyaman, santai, namun lebih memungkinkan untuk meningkatkan hasil belajarnya.

Berdasarkan uraian di atas penulis akan mengujicobakan pembelajaran modifikasi tersebut melalui Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan bersama kolaborator dari teman guru mata pelajaran serumpun, dengan judul." *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting Melalui Penerapan Pembelajaran Modifikasi Lompat Ban Bekas pada Siswa Kelas IX² SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019*".

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang masalah tersebut di atas, dirumuskan masalah sebagai berikut :*"Bagaimanakah hasil belajar Lompat Jauh Gaya Melenting siswa kelas IX² Tahun Pelajaran 2018/2019 SMP Negeri 1 Praya sesudah menggunakan penerapan pembelajaran modifikasi lompat Ban Bekas ?"*

Tujuan Penelitian

Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas IX² SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019 dalam melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting melalui pembelajaran modifikasi lompat Ban Bekas.

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat diperuntukkan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh, melalui proses penemuan (Inquiri) dan penggalian (Eksplorasi) agar dapat menumbuhkan kepercayaan diri sehingga tidak malas dan ragu lagi dalam melakukan aktivitas gerak, dan sebagai masukan dalam kaitannya dengan penyediaan sarana dan prasarana pendukung untuk media pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan guru

KAJIAN PUSTAKA

Hakekat Lompat Jauh

Nomor lompat jauh merupakan salah satu bagian dari cabang olah raga atletik. Pada nomor ini yang menjadi tujuan adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Lompatan adalah istilah yang digunakan dalam cabang atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Sedangkan pengertian lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. (M.Saputra, Yudha , 2001 : 24).

Untuk dapat memperoleh hasil lompatan yang maksimal pada lompat jauh tentunya

terdapat unsur-unsur yang mendukungnya diantaranya awalan, tumpuan, saat melayang, dan pendaratan.

Sedangkan menurut pendapat Roji "Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri dari unsur-unsur: awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat". (Roji, 2006 : 14)

Dari pendapat-pendapat tersebut diatas dapat dipahami bahwa lompat jauh merupakan gerakan yang berkesinambungan antara kecepatan lari, kekuatan kaki tumpu, koordinasi saat melayang dan mendarat.

Lompat Jauh Gaya Melenting

Pengertian Lompat Jauh Gaya Melenting

Gaya Melenting atau yang dikenal dengan gaya Schnepfer menurut M. Saputra, Yudha (2001 27) adalah merupakan salah satu gaya dalam nomor lompat jauh dalam cabang olahraga Atletik yang menggunakan lentingan badan saat melayang di udara .

Tujuan dari lompat jauh adalah melompat untuk menghasilkan lompatan sejauh jauhnya, yang dilakukan oleh seseorang dari suatu papan tolak / tumpu menuju tempat / media pendaratan berpasir dengan benar dan sah.

Menurut Midgley, Rud, (2000: 21) dalam nomor lompat jauh diperlukan beberapa sarana dan prasarana pendukung, diantaranya adalah :

Lompat Ban Bekas

Lompat ban bekas adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam belajar menumbuhkan keberanian untuk melakukan lompatan , guru memberikan halangan/rintangan berupa ban bekas sepeda kumbang atau ban bekas sepeda motor yang sudah tidak dipakai lagi di depan siswa untuk dilompati.

Menurut M. Saputra, Yudha (2001 26), pada dasarnya dalam melakukan lompat ban bekas adalah sama dengan melakukan lompatan pada lompat jauh gaya melenting. Pada lompat ban bekas siswa hanya melompati ban bekas yang telah diatur oleh guru dengan jarak tertentu. Pada saat melakukan lompatan, salah satu kaki menjadi tumpuan. Jadi siswa tidak dilakukan dengan menggunakan kedua kaki. Hal ini sekaligus

sebagai penanda perbedaan prinsip antara melompat dan meloncat. Alat berupa ban bekas digunakan dengan pertimbangan bahwa benda tersebut tidak membahayakan, mudah diperoleh, sederhana dan murah. Selain itu dengan melompati ban bekas, siswa tertantang untuk melampaui rintangan yang berjarak tertentu tapi tetap dalam konsep yang tidak merasa terpaksa dan menakutkan.

Prinsip-Prinsip Lompat Ban Bekas

Prinsip dasar dalam melakukan lompat ban bekas adalah menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa bahwa setiap orang dapat melakukan lompatan. Tentang seberapa jauh hasil yang diperoleh dalam melakukan lompatan setiap orang itu tidak sama, bergantung pada latihan yang dilakukan .

Prinsip dalam melakukan lompat ban bekas adalah, siswa harus melompati ban bekas yang telah diatur oleh guru dengan jarak yang telah ditentukan. Pada prinsipnya siswa harus berusaha untuk melompati ban bekas - ban bekas yang telah ditata tersebut dengan harapan menumbuhkan keberanian dalam dirinya untuk melakukan lompatan.

Menghapus ketakutan amatlah sulit dan tidak mudah dalam waktu yang singkat, untuk itu guna menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa diperlukan suatu cara / metode yang dapat digunakan sebagai solusi pemecahannya (M.Saputra, Yudha, 2001:26).

Pengaruh Lompat Ban Bekas Terhadap Lompat Jauh Gaya Melenting

Setelah melakukan pembelajaran lompat jauh dan mengadakan penilaian lompat jauh gaya melenting , ditemui masalah bahwa masih ada siswa yang belum mampu melakukan lompat jauh gaya melenting. Untuk mengatasi hal tersebut guru mencari solusi guna mencapai ketuntasan dalam pembelajaran, akhirnya diterapkan modifikasi pembelajaran dengan metode lompat ban bekas. Dengan harapan setelah siswa melakukan metode tersebut, dia dapat melakukan lompat jauh gaya melenting yang sebenarnya tanpa ragu dan takut lagi.

Strategi Lompat Ban Bekas

Dalam mencapai tujuan pembelajaran setiap guru pasti memiliki strategi tersendiri agar proses belajar mengajar dapat terlaksana

dengan baik. Walaupun tidak didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, disini menjadi tantangan tersendiri bagi guru untuk mencari strategi yang tepat agar materi pembelajaran yang telah ditetapkan dalam RPP dapat diberikan dengan baik.

Menurut Sukintaka (2004 :14) penerapan strategi pembelajaran baik modifikasi sarana maupun metode pembelajaran sangatlah penting, mengingat keterbatasan sarana dan prasana dalam pembelajaran olahraga di sekolah.

Penerapan metode modifikasi lompat ban bekas yang diterapkan oleh penulis, merupakan salah satu strategi untuk pencapaian ketuntasan pembelajaran pada materi lompat jauh gaya melenting.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh

Menurut Saputra, M. Yuda, untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, dan lancar. (Yuda, 2001: 21).

Dari pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelompat jauh dapat berprestasi apabila memiliki kecepatan yang tinggi, menguasai teknik, tenaga lompat yang kuat, ketangkasan, keseimbangan, serta koordinasi gerak dari keempat tahap lompatan pada lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang saat di udara, dan mendarat). Dengan demikian jelas pula bahwa faktor keseimbangan kecepatan dan memberikan pengaruh besar terhadap prestasi lompat jauh khususnya pada faktor keseimbangan dibutuhkan pada saat pendaratan, posisi badan harus tetap untuk menghindari pada saat mendarat misalnya tangan pelompat ada di belakang, hal ini akan mengurangi hasil/jarak lompatan

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian

yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran suatu keadaan atau kegiatan secara sistematis, fakta dan akurat terhadap fenomena atau faktor dari karakteristik populasi atau daerah tertentu

Subyek Penelitian

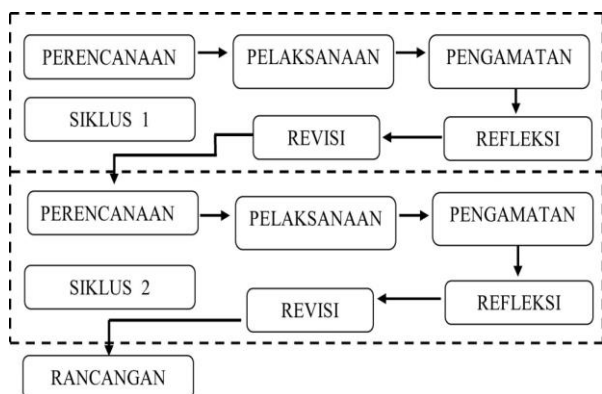
Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di SMP Negeri 1 Praya, yang terletak di Kelurahan Praya, Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah, Sekolah ini memiliki 31 rombongan belajar dengan jumlah siswa 1029 orang yang dipimpin oleh MAJRI, SPd., M.Pd, sedangkan tenaga pengelola di SMP Negeri 1 Praya saat ini terdiri dari 1 orang Kepala Sekolah, 77 orang guru dan 20 orang karyawan. Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang ada di SMP Negeri 1 Praya sebanyak 5 orang guru laki-laki. Subyek penelitian adalah siswa kelas IX-2 SMP Negeri1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 32 siswa, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan, yang rata-rata orang tuanya bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil, Wiraswasta, Petani dan rata-rata siswa berangkat ke sekolah dengan diantar oleh orang tuanya dan hasil kemampuan lompat jauh pada semester ganjil sebelumnya masih rendah.

Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2018/2019, mulai minggu ke 3 bulan Januari sampai dengan minggu ke 2 bulan Maret 2019. Terbagi dalam 2 tahapan siklus, dimana masing-masing siklus memerlukan 2 kali tatap muka pembelajaran yang terdiri dari 2 x 40 menit. Jadwal rincinya tertera dalam tabel berikut :

Desain Penelitian

Penelitian tindakan kelas yang akan dilaksanakan terdiri atas dua siklus. Masing-masing siklus terdiri atas perencanaan, (planning), pelaksanaan(action), pengamatan (observation) dan refleksi (reflection).4 tahapan dalam setiap siklus tersebut dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Siklus PTK (Suparti)

Instrumen Penelitian

1. Tes awal dan akhir untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh sebelum dan sesudah mendapatkan pembelajaran modifikasi dengan menggunakan lompat ban bekas .
2. Format penilaian dari RPP untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh sebelum dan sesudah mendapat pembelajaran modifikasi dengan menggunakan lompat ban bekas.
3. Rubrik pengamatan pembelajaran di lapangan untuk menilai siswa dalam melakukan latihan lompat jauh setelah menggunakan pembelajaran modifikasi lompat ban bekas.

Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Merupakan suatu teknik pengamatan terhadap suatu kegiatan yang sedang berlangsung. Data yang diperoleh berupa pencapaian nilai siswa akan dikumpulkan dalam lembar pengamatan / lembar observasi yang sudah disiapkan oleh penulis dan kolaborator

2. Evaluasi formatif

Evaluasi formatif atau evaluasi harian, artinya evaluasi yang dilakukan selama proses belajar mengajar berlangsung dari awal hingga akhir. Pada evaluasi ini penulis dan kolaborator bersama-sama melakukan penilaian kepada siswa.

Teknik Analisis Data

Analisis data diperlukan untuk mengolah data yang telah terkumpul sehingga dapat disajikan dengan mudah agar dapat dibaca dan dipahami orang lain. Untuk

menganalisis data tersebut, ada beberapa tahap yang harus dilalui, yaitu:

Menentukan Panjang Kelas

Jumlah kelas interval dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dibagi menjadi 4 kelas berdasarkan kemampuan dalam melakukan Lompat Jauh. Dengan kriteria pembagian sebagai berikut:

1. Baik sekali (BS)
2. Baik (B)
3. Kurang (K)
4. Kurang sekali (KS)

Untuk menentukan interval menggunakan rumus :

Interval Kelas	$Ci = \frac{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Jumlah Kelas (K)}}$
----------------	---

Memasukkan data ke dalam kelasnya masing - masing.

Setelah diketahui jumlah kelas dan interval kelas, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data dari semua siswa ke dalam kelasnya masing masing. Jangan sampai ada data yang terlewat, dengan demikian akan mudah untuk diketahui berapa jumlah siswa yang mendapat nilai baik sekali, baik, kurang, atau kurang sekali.

Setelah diketahui maka penulis akan mudah untuk menentukan dalam mengambil keputusan, perlu tidaknya melakukan siklus lanjutan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Langkah awal penulis melakukan pembelajaran lompat jauh gaya melenting adalah dengan memberikan contoh gerakan mulai dari start awalan lari, gerakan langkah kaki, ayunan tangan, koordinasi antara gerakan kaki dan tangan, tolakan di papan tumpu, sikap melayang di udara dengan gaya melenting, sampai sikap akhir pendaratan di bak pasir.

Selain memberikan contoh cara melakukan lompat jauh gaya melenting yang benar, penulis juga memberikan kebebasan kepada siswa untuk bertanya tentang semua hal yang berkaitan dengan lompat jauh gaya melenting sehingga siswa memahami teori

dan tata cara melakukan proses gerakan dengan jelas.

Selanjutnya yang dilakukan oleh penulis untuk mengetahui kemampuan siswa kelas IX² SMP Negeri 1 Praya dalam melakukan lompat jauh gaya melenting pada pembelajaran Atletik adalah tes kemampuan awal yang dilakukan kepada seluruh siswa yang menjadi subyek penelitian, tanpa terkecuali.

Pembelajaran dinyatakan tuntas secara klasikal apabila jumlah siswa yang mengalami ketuntasan mencapai 81% dari jumlah seluruh siswa di kelas penelitian. Sedangkan siswa dinyatakan lulus tes Lompat Jauh Gaya Melenting apabila siswa tersebut dapat mencapai skor yang ditetapkan penulis, minimal baik.

Berdasarkan hasil analisa data dapat dijelaskan bahwa jumlah siswa kelas IX² yang tergolong lulus dalam melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting mencapai 11 siswa atau 34,38%, dengan rincian: memperoleh skor baik sekali = 2 siswa atau 6,25% , skor baik = 9 siswa atau 28,13% angka-angka tersebut menunjukkan kurang dari 81%. Sedangkan siswa yang belum mampu melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting dan memperoleh skor kurang atau kurang sekali sebanyak 21 siswa atau 65,62% , dengan rincian skor kurang = 17 siswa atau 53,12% , memperoleh skor kurang sekali sebanyak 4 siswa atau 12,5% .

Selanjutnya penulis melakukan modifikasi pembelajaran dengan penggunaan metode lompat Ban Bekas untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diikuti oleh semua siswa kelas IX² tahun pelajaran 2018/2019.

Hasil Penelitian Siklus 1

Penulis melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode lompat Ban Bekas Penulis memberikan contoh gerakan melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting mulai start awalan lari, gerakan langkah kaki, ayunan tangan, koordinasi antara gerakan kaki dan tangan, tolakan Lompat Jauh Gaya Melenting, sikap melayang di udara dengan Gaya Melenting, sampai sikap akhir pendaratan setelah melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting .

Selain memberikan contoh cara melakukan lompat Ban Bekas yang benar, Penulis juga memberikan kebebasan kepada siswa untuk bertanya tentang semua hal yang berkaitan dengan lompat Ban Bekas, sehingga siswa memahami teori mengenai cara melakukan latihan lompat Ban Bekas dengan jelas.

Setelah memberikan rentang waktu untuk belajar lompat Ban Bekas selanjutnya diadakan tes lompat jauh untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan pembelajaran lompat Ban Bekas terhadap Lompat Jauh Gaya Melenting.

Pembelajaran dinyatakan tuntas secara klasikal apabila jumlah siswa yang mengalami ketuntasan mencapai 81% dari jumlah seluruh siswa di kelas Penulisan. Sedangkan siswa , dinyatakan lulus tes Lompat Jauh Gaya Melenting apabila siswa tersebut dapat mencapai skor yang ditetapkan Penulis, minimal baik. Berikut merupakan hasil pengamatan kualitatif siklus 1 lompat jauh gaya melenting siswa kelas IX-2 SMP Negeri 1 Praya

Berdasarkan hsl analisa data dapat dipaparkan bahwa jumlah siswa kelas IX² yang tergolong tuntas dalam melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting setelah menggunakan metode modifikasi lompat Ban Bekas mencapai 22 siswa atau 68,75% dengan rincian ; memperoleh skor baik sekali 8 siswa atau 25% , skor baik 14 siswa atau 43,75% .

Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam siklus I ternyata jumlah siswa yang dikategorikan dapat melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting sesuai dengan kriteria yang ditetapkan belum mencapai batasan ketuntasan secara klasikal, atau masih dibawah jumlah 81%.

Dari siklus I ini, terdapat temuan beberapa hal diantaranya adalah sebagai berikut: 1] Ada siswa yang kurang berani melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting. 2] Banyak terdapat kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting karena kurang memahami teknik dasarnya.

Sedangkan siswa yang belum mampu melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting sebanyak 10 siswa atau 31,25%, dengan rincian skor kurang = 6 siswa atau 18,75%, skor kurang sekali = 4 siswa atau 12,5%. Selanjutnya 10 siswa yang memperoleh skor kurang dan kurang sekali ini yang harus mengikuti siklus tahap II.

Karena itu pada siklus berikutnya penulis melakukan modifikasi pembelajaran dengan penggunaan metode lompat Ban Bekas untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada materi pembelajaran Atletik kelas IX-2 tahun pelajaran 2018/2019.

Hasil Penelitian Siklus 2

Berdasarkan skor observasi pada siklus I, penulis melakukan penyempurnaan pembelajaran pada siklus II. Langkah yang dilakukan penulis adalah memberikan metode lompat Ban Bekas. Selanjutnya penulis membuat kesepakatan dengan siswa sebagai subyek penelitian sebagai berikut: 1] Memberikan batasan waktu kepada siswa dalam melakukan belajar lompat Ban Bekas untuk meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Melenting, juga meminta siswa untuk berlatih dengan sungguh-sungguh, 2] Menentukan kesepakatan bahwa yang dinyatakan lulus dalam tes Lompat Jauh Gaya Melenting siklus II adalah siswa yang memiliki nilai minimal baik, 3] Apabila jumlah siswa peserta Siklus II yang berhasil mencapai nilai baik mencapai 81%, maka penelitian tersebut dikatakan berhasil.

Dari hasil analisa data dapat dijelaskan bahwa pada siklus II ini terjadi peningkatan perolehan Skor sebanyak 100% dari pengukuran hasil tes Lompat Jauh Gaya Melenting yang dilakukan pada siklus I, sehingga penelitian di hentikan sampai siklus II

PEMBAHASAN

Membahas lebih lanjut hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang memerlukan perhatian guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam melakukan pembelajaran Lompat Jauh Gaya Melenting diantaranya adalah: 1] Dalam melakukan

pembelajaran perlu adanya modifikasi model pembelajaran, yang disesuaikan dengan materi yang akan diajarkan, 2] Dengan menggunakan metode lompat Ban Bekas, siswa merasa lebih percaya diri dalam melakukan latihan Lompat Jauh Gaya Melenting. Selanjutnya, hipotesis tindakan kelas yang berupa "Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting melalui Penerapan Pembelajaran Modifikasi Lompat Ban Bekas Pada Siswa Kelas IX-2 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019" dapat diterima. Hipotesis tersebut sudah dibuktikan dengan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan oleh penulis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan selama dua kali siklus dari seluruh pembahasan serta penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan Lompat Jauh Gaya Melenting siswa dapat ditingkatkan dengan cara modifikasi model pembelajaran menggunakan Metode Lompat Ban Bekas.

Dari 32 siswa Kelas IX² SMP Negeri 1 Praya yang diteliti pada siklus I, terdapat 22 siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh penulis, atau mencapai keberhasilan 68,75%. Sedangkan pada siklus II dari 10 siswa yang menjadi subyek penelitian semua berhasil mencapai KKM 100%.

Perubahan positif terjadi dalam pembelajaran Atletik materi Lompat Jauh Gaya Melenting dengan menggunakan metode modifikasi lompat Ban Bekas. Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini bahwa, dengan melakukan metode modifikasi lompat Ban Bekas ternyata kemampuan siswa dalam melakukan Lompat Jauh Gaya Melenting meningkat secara signifikan

Hal ini tentunya akan menambah wawasan para Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk dapat mencoba dan menerapkannya di satuan pendidikan masing-masing.

SARAN

1. Modifikasi metode pembelajaran sebaiknya dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, untuk menambah wawasan dan meningkatkan kualitas pembelajaran.
2. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan hendaknya mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan maksimal sesuai dengan materi yang akan diajarkan, sehingga alokasi waktu yang tersedia dapat dimanfaatkan secara optimal dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.
3. Satuan Pendidikan hendaknya mampu memfasilitasi kepentingan pembelajaran modifikasi, mengingat hal ini dapat membantu efisiensi dan efektivitas program sekolah terkait dengan pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar.
4. Pengawas Pendidikan atau Supervisor hendaknya dapat menerima dan mengakomodir pembelajaran modifikasi yang dilakukan oleh para Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, karena hal tersebut merupakan paradigma dan wacana baru tentang pembelajaran olahraga di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anto Dajan, 2001. Pengantar Metode Statistik, Edisi Revisi LP3ES Jakarta
- Mahendra, Agus, 2001. Pembelajaran Senam Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk Siswa SLTP, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas .
- M. Saputra, Yudha, 2001. Dasar-Dasar Keterampilan Atletik, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas .
- Midgley, Rud, cs, 2000. Ensiklopedi Olahraga, Semarang: Dahara Prize.
- Panduan Penulisan dan Penilaian PTK Universitas Negeri Surabaya, 2006: Surabaya: UNESA University Press
- Roji, 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Sidoarjo: Erlangga
- Sukintaka, 2004. Teori Pendidikan Jasmani, Bandung : Nuansa.
- Suparti, 2008. Penelitian Tindakan Kelas, Malang
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2001 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.