



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN LATIHAN LOMPAT TALI : PENELITIAN TINDAKAN KELAS PADA KELAS VIII.2 SMPN 5 KOTA CIREBON

Rusmantri

SMPN 5 Kota Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
rusmantri63@gmail.com

ABSTRACT. The purpose of this study is to further improve long jump learning in an effort to improve learning outcomes, especially optimal jump results. The method used in this study is the Classroom Action Research method which was conducted at SMPN 5 Cirebon City in the 2012/2013 academic year for class VIII.2 students with a total of 25 students (Two RSBI classes). The results of the long jump learning research with rope jumping exercises showed an increase in learning outcomes as evidenced by an increase in the average value of the long jump technique from 57.24 to 84.20 or an increase of 47.1%, learning completeness reached 100% and the results of the jump distance from the average increased 51.96% from the average distance of 257.6 cm. to 391.3 cm. In terms of attitude, students are motivated to accept the concept of strength training by skipping because they feel happy and excited which is indicated by the activeness of students at each stage of learning. Thus, the higher the frequency and intensity of repetition, the higher the results of technical ability and jump results obtained.

Keywords: long jump, jump rope, learning

ABSTRAK. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk lebih memperbaiki pembelajaran lompat jauh dalam upaya meningkatkan hasil belajar terutama hasil lompatan yang optimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan di SMPN 5 Kota Cirebon tahun ajaran 2012/2013 pada siswa kelas VIII.2 dengan jumlah siswa 25 (Dua kelas RSBI). Hasil penelitian pembelajaran lompat jauh dengan latihan lompat tali menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang dibuktikan dengan peningkatan rata-rata nilai teknik lompat jauh dari 57,24 menjadi 84,20 atau meningkat 47,1 %, ketuntasan belajar mencapai 100 % dan hasil jarak lompatan dari rata-rata meningkat 51,96 % dari rata-rata jarak 257,6 cm. menjadi 391,3 cm. Dari segi sikap, siswa termotivasi menerima konsep latihan kekuatan dengan skipping karena merasa senang dan gembira yang ditunjukkan dengan keaktifan siswa pada setiap tahapan pembelajaran. Dengan demikian Semakin tinggi frekuensi dan intensitas pengulangan maka akan semakin tinggi pula hasil kemampuan teknik dan hasil lompatan yang diperoleh.

Kata Kunci: lompat jauh, lompat tali, pembelajaran.

Pendahuluan

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) secara tegas memberikan kebebasan kepada lembaga pendidikan, termasuk guru, untuk mengembangkan kapasitas peserta didik sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Memang, salah satu masalah utama pembelajaran sekolah formal (sekolah menengah) saat ini adalah masih rendahnya daya serap peserta didik (Nurhidayati, 2017). Salah satu cabang olahraga yang selalu ada pada setiap Program Tahunan dan setiap tingkatan kelas di SMP dalam kurikulum KTSP adalah atletik khususnya nomor lompat jauh. Nomor ini sangat



penting karena pada nomor ini ada unsur lari dan lompat yang merupakan dasar dari cabang olahraga dan sering dipertandingkan. Pengalaman mengajar, selama ini kemampuan lompat jauh siswa SMP masih rendah jauh dibawah jarak lompatan yang ideal. Maka dari itu penulis berkeinginan untuk lebih menekankan peningkatan pembelajaran lompat jauh yang lebih inten untuk meningkatkan hasil belajar terutama hasil lompatan yang optimal. Hal tersebut dalam upaya mengoptimalkan hasil yang diharapkan dalam pembelajaran dengan memperhatikan tahapan perkembangan dan pembentukan kepribadian siswa, sehingga siswa dalam keadaan sehat jasmani dan rohani (Raharja, 2019).

Kondisi fisik siswa SMP secara umum adalah suatu fase yang sangat baik untuk pembinaan dan pengembangan menuju pencapaian prestasi di bidang olahraga meskipun setiap orang yang berolahraga tidak memiliki tujuan yang sama dalam hal ini berkaitan dengan prestasi olahraga siswa yang berperan aktif lebih memiliki peluang besar untuk memperoleh prestasi dalam bidang olahraga (Raharja & Febrianty, 2019). Hal ini seiring dengan perkembangan organ-organ tubuh yang sedang berubah dari tingkat anak-anak menuju kondisi fisik remaja secara umum. Oleh karena itu, para ahli menyarankan agar pembinaan cabang olahraga hendaknya dimulai sejak dini dan ditumbuhkembangkan ketika anak usia remaja. Karena pasca usia remaja kondisi fisik seseorang tidak dapat lagi dibentuk sesuai dengan bidang olahraga tertentu secara optimal.

Pencapai hasil lompatan yang jauh ditentukan oleh faktor teknik dan faktor kemampuan/ kekuatan kondisi fisik. Hal ini Bernhard (1993:45) berpendapat bahwa (a) Faktor-faktor teknik : awalan/ ancang-ancang, persiapan lompat dan perpindahan, sikap melayang dan pendaratan, (b) Faktor-faktor kondisi fisik terutama kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan. Berdasarkan pengalaman penulis mengajar olahraga lompat jauh di SMP selama beberapa tahun. Secara garis besar penulis dapat menggambarkan bahwa kemampuan lompat jauh yang dapat dicapai oleh mayoritas siswa tingkat SMP masih rendah belum optimal sekitar 30 – 40 % dari seharusnya dapat dicapai. Hal ini memberikan gambaran awal bahwa pembelajaran dan pembinaan lompat jauh di tingkat SMP belum memuaskan apa yang diharapkan sebagai mana mestinya. Atas dasar asumsi tersebut sehingga penulis dalam

melakukan Proses Belajar Mengajar (PBM) selalu membuat catatan-catatan tentang kemampuan kondisi fisik dan kemampuan dalam bidang olahraga tertentu.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Arikunto (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”. Dengan mempertimbangkan setiap tahapan dalam penelitian PTK yang meliputi dengan tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan tahap refleksi. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII2 SMP Negeri 5 Kota Cirebon Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan jumlah siswa 25 orang (kelas RSBI) yang merupakan kelas dimana peneliti mengajar. Pelaksanaan penelitian ini mempertimbangkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Kota Cirebon pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2012/2013 kelas VIII.2 dengan jumlah siswa 25 orang (RSBI). Tindakan dilakukan pada setiap pertemuan jam pelajaran Pendidikan Jasmani ,Olahraga dan Kesehatan dengan melakukan latihan lompat tali (*skipping*) pada saat pemanasan selama dua sampai 3 set dan setiap set 3 - 5 menit secara bertahap ditingkatkan waktunya lalu dihitung jumlah lompatannya dan kegagalannya sehingga siswa termotivasi untuk melakukan sebanyak-banyaknya dan meminimalkan kegagalannya dengan ketentuan melompat harus dua kaki.

2. Faktor-faktor yang diselidiki

- a. Faktor sikap, yaitu melihat sikap siswa tentang perilaku kerajinan, motivasi, keaktifan siswa dalam mengikuti proses latihan .
- b. Faktor latihan lompat tali , yaitu dengan memperhatikan kemampuan siswa melakukan lompat tali dengan jumlah lompatan yang semakin meningkat dan kegagalannya semakin sedikit dalam satuan waktu.
- c. Faktor peningkatan kemampuan teknik dan hasil (jarak) lompatan dalam setiap siklus.

3. Rencana Tindakan

Penelitian Tindakan Kelas ini direncanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2012/2013 yang dilaksanakan pada bulan September dan Oktober tahun 2012. Pelaksanaan tindakan berkolaborasi dengan teman sejawat guru PJOK.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tindakan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil penelitian yang telah analisis dan di uraikan sebagai berikut.

1. Siklus 1

Berpedoman pada data-data awal yang diperoleh melalui tes awal lompatan sebelum perlakuan, maka ditemukan gambaran bahwa secara umum siswa VIII SMP Negeri 5 Kota Cirebon belum memiliki kemampuan teknik dan hasil lompatan yang memadai. Nilai rata-rata hasil belajar teknik masih rendah hanya mencapai 57,4. Dan jika dilakukan secara statistik kemampuan jarak lompatan siswa kelas VIII.2 SMP Negeri 5 Kota Cirebon, diperoleh rentangan jarak lompatan sebagai berikut :

Tabel 1. Rentang Jarak Lompatan.

Kriteria Lompatan	Jarak lompatan yang dicapai (cm)
Ideal	400 (putri) , 500 (putra)
terjauh	240 (putri), 348 (putra)
terpendek	150 (putri), 284 (putra)
rata-rata	208 (putri), 285 (putra)

Jika tingkat kemampuan siswa melakukan lompat jauh pada tes awal dikelompokkan dalam lima katagori sesuai dengan jenis kelamin, maka diperoleh distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut :

Tabel 2 : Distribusi frekuensi dan persentase kemampuan siswa melakukan lompat jauh pada siklus I.

Untuk Putri

Jarak (cm)	Katagori	f	(%)
150 - 190	Sangat rendah	4	33,3
191 - 230	Rendah	8	66,7
	Sedang	-	

231 - 270	Tinggi	-	
271 - 330	Sangat tinggi	-	
331 - 400			
J u m l a h		12	100

Untuk Putra

Jarak (cm)	Katagori	f	(%)
251 - 300	Sangat rendah	5	37,8
301 - 350	Rendah	8	62,2
351 - 430	Sedang	-	
431 - 450	Tinggi	-	
451 - 500	Sangat tinggi	-	
J u m l a h		13	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari keseluruhan jumlah 25 siswa sampel, belum ada siswa yang mendapat kategori sedang atau tinggi, sedangkan kategori sangat rendah ada 4 orang putri (33,3%) dan 5 orang putra (37,8%), sedangkan kategori rendah 8 orang putri dan 8 orang putra, tidak ada yang mendapat sedang. Data ketuntasan belajar dari 25 siswa hanya 41 siswa yang tuntas (56%). Dari fakta di atas menunjukkan gambaran bahwa sebelum ada perlakuan berupa latihan lompat tali, kemampuan lompat jauh siswa SMP kelas VIII.2 masih rendah. Hal ini bisa dimungkinkan karena tidak maksimal kekuatan otot-otot tungkai dan teknik lompatan. Hal tersebut senada dengan argumen yang mengatakan kecepatan gerak itu berbanding lurus dengan kekuatan maksud kutipan tersebut adalah bila kekuatan seseorang besar maka kemampuan bergerak akan lebih cepat. Sebaliknya bila kekuatan kecil maka kemampuan bergerak lambat (Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, 2020)

2. Siklus II

Peningkatan kemampuan siswa melakukan lompat jauh setelah perlakuan siklus II semakin menunjukkan peningkatan. Kemampuan lompatan yang jauh tersebut terutama diraih oleh siswa putra, meskipun berdasarkan hasil pengamatan masih

terdapat kesalahan yang umumnya yaitu bagian paling banyak kesalahan adalah saat melayang, tingkat kesalahan kedua adalah mendarat, tingkat kesalahan ketiga adalah tolakan, dan tingkat kesalahan terakhir adalah awalan (Sriawan, 2015). Dari data di atas menunjukkan ada peningkatan yang signifikan setelah perlakuan dari mulai siklus I ke siklus II. Hal ini dapat dilihat rata-rata hasil tes kinerja dari 71,56 menjadi 84,2 meningkat, dan jarak lompatan rata-rata, pada siklus I: 318,1 cm sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 391,28 cm meningkat 73,18 cm (51,96%). Jika dikelompokkan dalam lima katagori seperti tabel di bawah ini:

Tabel 3 : Distribusi frekuensi dan persentase kemampuan siswa melakukan lompat jauh pada siklus II.

Untuk Putri

Jarak (cm)	Katagori	f	(%)
150 - 190	Sangat rendah	-	-
191 - 230	Rendah	-	-
231 - 270	Sedang	4	33,3
271 - 330	Tinggi	6	50,0
331 - 400	Sangat tinggi	2	16,7
J u m l a h		12	100

Untuk Putra

Jarak (cm)	Katagori	f	(%)
251 - 300	Sangat rendah	-	-
301 - 350	Rendah	-	-
351 - 430	Sedang	1	7,7
431 - 450	Tinggi	8	63,1
411 - 500	Sangat tinggi	4	29,2
J u m l a h		13	100

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa kemampuan lompatan setelah perlakuan siklus II ada peningkatan sebesar 51,96 %. Ketuntasan belajar dari 25 siswa, semua siswa (100%) dikatakan tuntas belajar. Fakta tersebut dapat diartikan bahwa ada



pengaruh latihan kekuatan tungkai melalui lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII.2 SMP Negeri 5 Kota Cirebon. Dengan demikian, jika latihan kekuatan tungkai dengan latihan lompat tali ditingkatkan baik frekuensi maupun intensitas yang dibarengi pengetahuan lompat jauh, maka peningkatan tersebut akan semakin baik. Karena perlakuan tindakan dianggap berhasil, maka Penelitian Tindakan Kelas selesai.

Kesimpulan

Setelah mempelajari dan menganalisis kemajuan yang dicapai siswa setelah mendapat perlakuan Siklus I dan siklus II tentang kemampuan lompat jauh dengan latihan lompat tali maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Latihan kekuatan tungkai dengan lompat tali (skipping) yang terprogram dengan baik berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan teknik lompat jauh dan jarak lompatan pada siswa. Semakin tinggi frekuensi dan intensitas latihan maka akan semakin tinggi pula hasil lompatan yang diperoleh.
2. Siswa yang mempunyai kemampuan lompat tali yang tinggi maka kekuatan tungkai akan lebih baik sehingga menghasilkan teknik yang baik dan jarak lompatan yang lebih jauh.
3. Siswa merasa senang melakukan kegiatan belajar mengajar dengan banyak variasi latihan lompat tali (skipping).

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Gunter Berhoard. 1993. *Atletik*. Alih bahasa Tim Redaktur Effer & Dahara. Prize Offset.
- Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, G. A. P. S. (2020). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Cabang Olahraga Atletik. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 296–305. Retrieved from www.stikes-khkediri.ac.id
- Nurhidayati, E. (2017). Pedagogi Konstruktivisme dalam Praksis Pendidikan Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 1–14.



<https://doi.org/10.30653/001.201711.2>

Raharja, D. S. P., & Febrianty, A. (2019). Partisipasi Siswa Terhadap Olahraga Maskulin Di Kabupaten Cirebon. *Journal Respects*, 1(2), 54.

<https://doi.org/10.31949/jr.v1i2.1470>

Raharja, D. S. prawira. (2019). Model Pendidikan Olahraga Dalam Meningkatkan Sikap Sportivitas. *Journal of Sport*, 3(1), 29–36.

Sriawan. (2015). Identifikasi Kesalahan Dalam Melakukan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Siswa Kelas V SDN III Pengsih Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 54–60.