



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 OKTOBER 2020

p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026

locomotor.untan.ac.id



**PENINGKATAN LOMPAT JAUH BERBASIS SISTEM PERSONAL PADA
SMP N 4 PALEMBANG**

Subaeda, Masagus Agustian, Anggara Lesmana, Gst Subhansyah

**subaeda08@gmail.com agusagus456@gmail.com
anggaralesmanaujventus@gmail.com, gst.subhansyah@gmail.com**

ABSTRAK

Pembelajaran lompat jauh merupakan sebuah pembelajaran yang wajib di berikan kepada siswa dalam rangka sebagai ibu olahraga dengan nomor lompat namun perjalanan proses pembelajaran lompat jauh sangat mengalami kendala pada saat pembelajaran di Kelas VII Di Smp N 4 palembang untuk mengetahui lompat jauh berbasis Metode penelitian uyang di gunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif dengan penellitian tindakan kelas dimana subyek penelitian berjumlah 32 dengan hasil penelitian pada siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 24 dengan persentasi 75 % dan siswa yang belum tuntas 8 dengan persentasi 25 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah siswa 32 tuntas semua atau tuntas 100%, artinya bahwa setiap pembelajaran harus di berikan segala upaya yang inovatif dan kreatif salah satunya model pembelajaran *personal sistem*

Kata Kunci : *Personal Sistem*, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki sebuah ruang lingkup yang sangat banyak dalam proses pengembangan yang akan di aplikasikan baik secara langsung dan tidak langsung, Pendidikan merupakan suatu masalah yang krusial yang sedang dihadapi oleh negara-negara berkembang, termasuk Indonesia seperti masalah kuantitas, efektivitas, efisiensi, dan relevansi. Menurut Hamalik Oemar,(2011:2) “pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan

bimbingan, pengajaran dan /atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan sebuah peningkatan yang berhubungan dengan apa yang akan diberikan oleh guru. Melalui pendidikan jasmani ini siswa akan dapat meningkatkan serta mengembangkan ketiga ranah yang ada yaitu, kognitif, afektif, serta psikomotor. Proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dimana guru sebagai pemeran utamanya. Peningkatan kualitas pembelajaran adalah salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Baik pada saat trek, melayang dan mendarat dimana lompat jauh harus lebih tepat dan akurat secara teknik dasar lompat,

Di sekolah smp n 4 Palembang lompat jauh merupakan sesuatu yang sudah tidak asing lagi didengar karena sering diadakan perlombaan lompat jauh pada kegiatan tertentu. Pada pendidikan jasmani, lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang terdapat dalam materi pembelajaran aktivitas pembelajaran atletik yang meliputi lari, lempar, lompat, dan jalan. Tujuan pembelajaran lompat jauh pada pendidikan jasmani bukan sekedar untuk terampil dalam melakukan lompat jauh, akan tetapi dalam pendidikan jasmani materi lompat jauh bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dari peserta didik, Pada pembelajaran lompat jauh penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan berpengaruh terhadap proses dan hasil dari pembelajaran. Kemampuan seorang guru dalam memahami berbagai karakter siswa dan keadaan lingkungan sekitar akan sangat membantu dalam menetapkan metode yang digunakan pada proses pembelajaran lompat jauh. Permasalahan yang sering dihadapi dalam penggunaan metode pembelajaran lompat jauh adalah guru menggunakan cara agar siswa terampil dalam melakukan tugas gerak seperti halnya melakukan olahraga prestasi yang bertentangan dengan konsep pendidikan jasmani., pendidikan jasmani menjadi sebuah alternatif penting dalam rangka mengerakan anggota tubuh baik pada saat awalan dan melayang serta mendarat.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Sucipto (2000:33) Walaupun banyak kegunaan suatu model namun terdapat pula kelemahannya, yaitu dapat menjadikan seseorang kurang berinisiatif dalam mengkreasikan kegiatan-kegiatan. Hal tersebut dapat tersebut jika suatu model dapat menjamin adanya fleksibilitas sehingga memungkinkan seseorang yang menggunakan model tersebut untuk mengadakan penyesuaian terhadap situasi atau kondisi secara lebih baik. Apalagi dalam mengenai masalah-masalah pendidikan, yang dalam banyak hal sangat terpengaruh oleh perubahan variabel-variabel lain diluar bidang pendidikan tersebut. Karena itu, dalam melukiskan suatu model sebaiknya dimungkinkan diadakannya perubahan-perubahan dalam mengadakan penyesuaian terhadap kebutuhan yang ada (Dini Rosdiani, 2012),

Model pembelajaran menurut Bruce Joyce, Marsh Weil dan Emily Calhoun (2009) dikelompokkan menjadi empat yaitu kelompok model yang memproses informasi, kelompok model pengajaran sosial, kelompok model pengajaran personal dan kelompok model sistem-sistem perilaku. Dan semua model pembelajaran tersebut memiliki unsurunsur berupa sintaks; sistem sosial; prinsip reaksi; sistem pendukung; dan dampak instruksional dan dampak pengiring, Personalized System of Instruction (PSI) dalam pelaksanaannya sudah mencerminkan sistem pembelajaran individual, dengan beberapa modifikasi. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pembelajaran sangat memperhatikan perbedaan individual, Personalized System of Instructions (PSI) merupakan pembelajaran berbasis personal atau individu siswa yang sudah dimodifikasi dengan sistem cooperative learning. (PSI) merupakan pembelajaran yang menggunakan sistem modular dimana siswa dibantu oleh seorang tutor yang dapat berupa guru atau teman satu kelasnya dalam mempelajari heading sepak bola Model pembelajaran personalized system of instruction, yaitu: 1) Merumuskan sejumlah tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa 2) Menentukan patokan penguasaan atau mastery pembelajaran yang akan dipelajari. 3) Merumuskan satuan pelajaran yang merupakan pokok-pokok bahasa yang akan dipelajari dalam rangka mencapai tujuan. 4) Pokok-pokok bahasa itu dipecah ke dalam bagian bagian lebih kecil sehingga dapat dipelajari secara tuntas. 5) Prosedur pembelajaran ditentukan untuk dilakukan siswa dalam rangka mencapai tujuan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.. Menurut Rusli (2000 : 1) ” Pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya”.

Menurut Rijdsdorp (2001 :25) ” Pendidikan jasmani merupakan bagian dari Gymnologie, yakni pengetahuan (wetenschap) tentang berlatih, dilatih, atau melatih ; yang terdiri dari tiga bagian besar yaitu : (1) Pendidikan jasmani, (2) Olahraga (sport), (3) Rekreasi. Menurut Slavin (2008:166) turnamen adalah sebuah struktur dimana game berlangsung. Pada turnamen pertama, guru menunjuk siswa untuk berada pada meja turnamen, tiga siswa yang berprestasi tinggi sebelumnya untuk di tempatkan pada meja turnamen 1, tiga siswa berikutnya pada meja turnamen 2, dan seterusnya

Dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan. Nomor-nomor perlombaan itu seperti nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, nomor lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Tamsir Riyadi (2005 : 2) yang menyatakan nomor lompat terbagi menjadi beberapa nomor lomba, yaitu: “Lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah.” Team Ganes Tournament (TGT) dikembangkan oleh David DeVries dan Keith Edwards, ini merupakan model pembelajaran pertama dari Johns Hopkins. Model pembelajaran kooperatif tipe TGT merupakan pembelajaran kooperatif yang menggunakan turnamen akademik, dan menggunakan kuiskuis dan sistem skor kemajuan individu, di mana peserta didik berkompetensi sebagai wakil dari tim mereka dengan anggota tim lain yang kinerja akademik sebelumnya setara mereka untuk proses pembelajaran lompat jauh di smp n 4 palembang

Pengertian atau definisi dari lompat jauh menurut J.M. Ballesteros (2009 : 54) bahwa Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki saat melakukan tolakan.” Pendapat lain dikemukakan oleh M. Yusuf Adisasmita (2002 : 112) bahwa : “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan menumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.”

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktivitas nya diawali dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kearah mendarat. Aip Syafarudin (2008:88) menyatakan bahwa lompat jauh merupakan suatu aktivitas yang diawali dengan berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan menolak dengan satu tungkai tumpu, melayang diudara dan mendarat dengan kedua tungkai secara bersama-sama. Selanjutnya dikatakan pencapaian hasil lompatan yang baik dapat dicapai melalui pemantapan koordinasi gerak teknik melompat yang meliputi: teknik awalan, teknik menolak, teknik badan di udara, dan teknik badan waktu mendarat yang masing-masing mempunyai cara-cara sendiri.

Aip Syafarudin (2008:88) menambahkan bahwa untuk mendapatkan lompatan yang baik, seorang pelompat (atlit) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lincah.

Dari pengertian yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan dengan jarak tertentu dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan menolak satu kaki yang terkuat pada papan tumpuan, lalu melayang di udara dan mendarat pada bak lompat. Gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus atau dalam pelaksanaannya merupakan gerakan yang berkelanjutan.

Teknik dalam lompat jauh ada beberapa macam yang harus dikuasai oleh seorang pelompat jauh. Hal ini dikemukakan oleh Tamsir Riyadi (2005 : 95) sebagai berikut : Tinjauan secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah, yaitu; cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara mendarat melakukan pendaratan.” Hal ini sesuai dengan pendapat dari Aip Syarifuddin (2002 : 90) tentang teknik lompat jauh sebagai berikut :

Nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik, maka teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

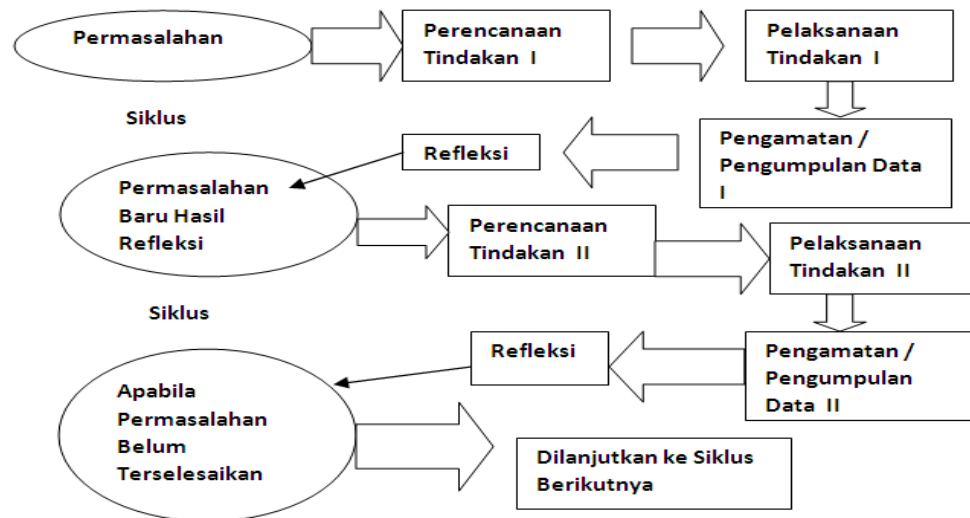
- a. Awalan atau ancang-ancang (*Approach run*)
- b. Tolakan (*Take Off*)
- c. Sikap badan di udara (*Action in the Air*)
- d. Sikap mendarat (*Landing*)

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas), penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan variasi pembelajaran yang disampaikan dengan penelitian tindakan kelas. Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini memiliki tahapan yang berupa siklus. Rancangan masing-masing siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, sebagai berikut : Kurt Lewin, (1993: 42) menyatakan “penelitian tindakan adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi”.

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah di laksanakan di Kelas VII Di SMP N 4 Paalembang terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	4	6%	TUNTAS
B	80-89	10	32 %	TUNTAS
C	75-79	10	32 %	TUNTAS
D	<75	8	25 %	TIDAK TUNTAS

Siswa yang berjumlah 32 dengan hasil penelitian siklus 1 terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 24 dengan persentasi 75 % terbagi dari 3 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 8 dengan persentasi 25 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	15%	TUNTAS
B	80-89	15	48 %	TUNTAS
C	75-79	12	37 %	TUNTAS
D	<75	0	0 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat 0 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 32 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KBM yang ada di sekolah adalah 75.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief S. Sadiman dkk. 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Aip Syarifuddin. 2008. *Dasar-dasar Mengajar Atletik*. Jakarta : CV.Baru.
- Barbara B. Seels, Rita C. Richey. 2004. *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: IPTPI
- Calhoun, Emily. (1999) *Teaching Beginning Reading and Writing with The Picture Word Inductive Model*. Alexandria : Association for Supervision and Curriculum Development.
- Depdikbud, 2009 Pendidikan jasmanidan dan kesehatan adalah merupakan pendidikan keseluruhan dalam proses pembelajarannya.
- Hamalik, Oemar. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Komalasari, Kokom. 2010. *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Rusli lutan 2000 pendidikan jasmani jakarta , Depdikbut
- Tamsir Riyadi 2005 lompat jauh, jakarta, kencana

Muhajir, (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistra.

Wina Sanjaya. 2008. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

_____. 2012. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.