



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 MARET 2021

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

locomotor.untan.ac.id



PENINGKATAN LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN TGT (TEAMS GAMES TOURNAMENT) DI SMA N 1 BERGAS

Dhimas Cahya Patries Anugerah, Andi Wibowo, Dimar Jati Lukito

dhimascahya@gmail.com andiwbowo010791@gmail.com
f1101201020@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran lompat jauh merupakan sebuah pembelajaran yang wajib di berikan kepada siswa dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan dan proses pembelajaran yang membangaun aspek kesungguhan dan keberhasilan serta memberikan arti penting bahwa motor ability secara kompetitif harus di tingkatan baik dengan belajar atau di luar belajar dan yang lebih penting lagi sebagai ibu olahraga dengan nomor lompat namun perjalanan proses pembelajaran lompat jauh sangat mengalami kendala pada saat pembelajaran di Kelas X Di Sekolah SMA N 1 Bergas dimana peserta didik masih merasa kebingungan dimana teknik yang lebih mudah hop, step jum nya dan saat menentukan langkah sebagai titik tumpu yang lebih kuat. untuk mengetahui lompat jauh melalui penerapan TGT (*teams games tournament*) Metode penelitian uyang di gunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif dengan penellitian tindakan kelas dimana subyek penelitian berjumlah 36 dengan hasil penelitian pada siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 20 dengan persentasi 55 % dan siswa yang belum tuntas 16 dengan persentasi 45 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah siswa 36 tuntas semua atau tuntas 100%, artinya bahwa setiap pembelajaran harus di berikan segala upaya yang inovatif dan kreatif salah satunya model pembelajaran *tgt (teams games tournament)*

Kata Kunci : *Tgt (Teams Games Tournament)*, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pembelajaran Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat jauh dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Tim Bina Karya Guru (2004: 27) Pendidikan merupakan suatu masalah yang krusial yang sedang dihadapi oleh negara-negara berkembang, termasuk Indonesia seperti masalah kuantitas, efektivitas, efisiensi, dan relevansi. Menurut Djumidar (2001: 12-40) lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu. Formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi

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 denganapa yang akan di berikan 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 SMA N 1 Bergas 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

Metode TGT melibatkan aktivitas seluruh peserta didik tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran peserta didik sebagai tutor teman sebaya dan mengandung unsur permainan dan penguatan (reinforcement). Metode TGT memberi peluang kepada peserta didik untuk belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar

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 disepanjang 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)

dikebangkan oleh David DeVries dan Keith Edwards, ini merupakan model pembelajaran pertama dari Jhons 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.

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 : “ Tinjau 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*)

Pada 3 - 5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi daripada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik. Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak

Kokom (2010:67) mengemukakan langkah-langkah model pembelajaran kooperatif tipe TGT sebagai berikut. (1) Penyajian kelas. guru menyampaikan materi dalam penyajian kelas, biasanya dilakukan dengan pengajaran langsung atau dengan ceramah, diskusi yang dipimpin guru, (2) Kelompok (tim). Kelompok biasanya terdiri dari 4 sampai 5 orang siswa yang anggotanya heterogen dilihat dari prestasi akademik, jenis kelamin, dan ras atau etnik, (3) Game. Game terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menguji pengetahuan yang didapat siswa dari penyajian kelas dan belajar kelompok, (4) Turnamen. Biasanya turnamen diadakan pada akhir minggu atau pada setiap unit setelah guru melakukan presentasi kelas dan kelompok sudah mengerjakan lembar tugas, (5) Team Recognize. Guru kemudian mengumumkan kelompok yang menang, masing-masing tim akan mendapat sertifikat atau hadiah apabila rata-rata skor memenuhi kriteria yang ditentukan. Dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT, aktivitas dan hasil belajar lompat jauh dapat meningkat.

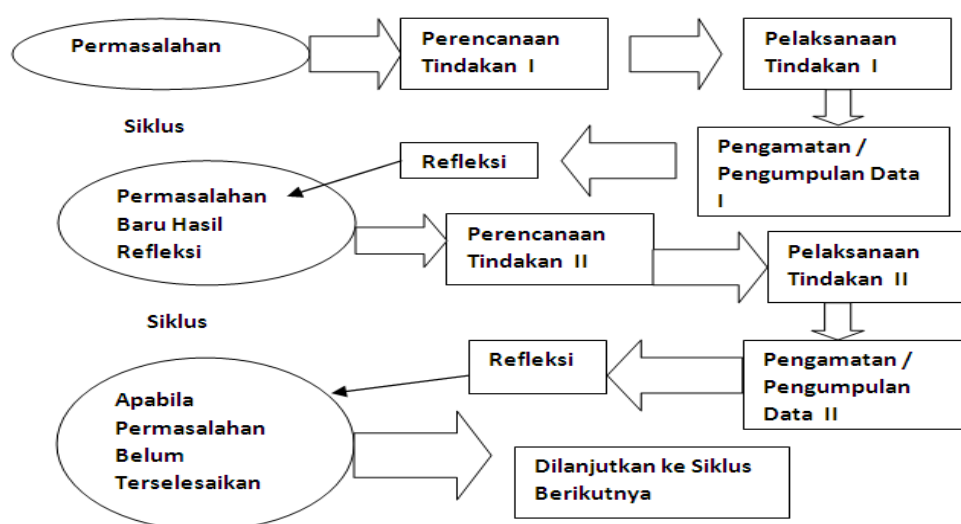
C. Metode Penelitian

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 X sekolah SMA N 1 Bergas 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	5	13.8 %	TUNTAS

B	80-89	5	13.8 %	TUNTAS
C	75-79	10	27,7 %	TUNTAS
D	<75	16	45,3 %	TIDAK TUNTAS

Siswa yang berjumlah 36 dengan hasil penelitian Siklus 1 terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 20 dengan persentasi 55 % terbagi dari 3 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan 90-100 dan siswa yang belum tuntas 16 dengan persentasi 45 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Setelah melakukan perbaikan pada Siklus 1, maka pada siklus II diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik dengan materi Kelas X Di Sekolah sekolah SMA N 1 Bergas Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.

Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	8	22%	TUNTAS
B	80-89	15	41 %	TUNTAS
C	75-79	13	36,11 %	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 36 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.

Menurut Tim Bina Guru (2004: 31) untuk menghasilkan lompatan yang baik harus diperhatikan cara awalnya, melakukan teknik awalan yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula. Tujuan melakukan awalan yakni untuk mendapatkan kecepatan berlari sewaktu akan melompat dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal, Menurut pendapat Dadang Haryono dan Giri Verianti (2010: 20) tumpuan yang tidak tepat pada balok lompat akan merugikan pelompat. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah yang tepat. Selanjutnya menggunakan tanda-tanda (Check Mark) untuk mengatur ketepatan langkah. Tolakan harus menggunakan kaki terkuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan

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
- Depdikbud, 2009 Pendidikan jasmanidan dan kesehatan adalah merupakan penddikan keseluruhan dalam proses pembelajaranya.
- Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI kelas V, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- 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
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Bina ATLETIK* Jakarta: Erlangga
- 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.