

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PESERTA DIDIK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PADA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA 8 TELUK KRAMAT SAMBAS

Hadran S.Pd

hadran.8telukramatsambas@gmail.com

ABSTRAK

Writing that will be done is where the 7th grade students when learning long jump there is still a lot that needs to be justified at the time of start, running, refusing, approaching, and landing still feel there are great doubts that need to be given a method or approach with the media so that able to do long jump easily and patterned according to the correct technique with the media students are able and able to do more precise and appropriate moves to take the initial steps so that students at the time of learning feel pleasure, no burden and not afraid to always repeat what is given by the teacher, the method used in this study is action research with various steps of planning, implementation, evaluation and reflection, with class VII research subjects totaling 37 students with pre-cycle results 9 students graduated with 24% and those who did not pass 28 students 7% , then it needs to be followed up to cycle 1 by passing 81% students and not yet 17 students with a percentage of 18% were developed with a method that is more suitable and suitable for eating in cycle 2 of 37 students graduating 35 students 94% graduating with the media students better understand and easily gradually when learning long jump.

Keywords: *Long jump. Learning Media*

Pendahuluan

Undang-Undang RI No. 4 Tahun 1950, Bab VI Pasal 9 menetapkan bahwa, pendidikan Jasmani yang menuju keselarasan antara pertumbuhan badan dan perkembangan jiwa adalah merupakan suatu usaha untuk membuat Bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin, diberikan kepada segala jenis sekolah

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Depdikbud, 2009:1).

Dari kesemuanya inilah yang menjadi dasar acuan dari peraturan yang kita anut yang berhubungan langsung dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Untuk melakukan kegiatan olahraga maka salah satu faktor penunjang adalah sarana dan prasarana olahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana olahraga turut mempengaruhi minat seseorang dalam berolahraga yang nantinya akan berpengaruh dalam hasil belajar peserta didik. Bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarananya baik dan mendukung maka minatnya untuk berolahraga peserta didik tersebut akan lebih terealisasi begitupun sebaliknya apabila bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarana kurang baik dan tidak terlalu mendukung maka minatnya dan bahkan bakatnya dalam berolahraga peserta didik tersebut tidak akan terealisasi sesuai apa yang diharapkan sehingga akan ada pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik tersebut. Salah satu konsep dasar dalam pelajaran penjaskes adalah kemampuan bergerak (jasmani). Pelajaran Penjaskes khususnya dalam hal melakukan aktifitas jasmani merupakan pelajaran yang dianggap melelahkan bagi banyak anak. Meskipun demikian peserta didik tersebut wajib untuk menguasai mata pelajaran tersebut karena merupakan kebutuhan untuk memecahkan masalah kehidupan sehari-hari. Banyak faktor yang menyebabkan pelajaran penjaskes menjadi pelajaran yang dihindari oleh peserta didik. Salah satunya adalah penjaskes membutuhkan kemampuan fisik yang mapan. Banyak peserta didik yang merasa terbebani dengan pelajaran penjaskes karena dibutuhkan kemampuan jasmani dalam mempelajari hal tersebut. Dalam hal ini atletik lompat jauh apa yang harus dilakukan oleh siswa pada saat belajar tidak sesuai dengan teknik yang sebenarnya pada saat belajar siswa hanya langsung lompat tidak memperhatikan teknik yang benar, maka seorang guru perlu adanya proses yang tepat agar mampu memberikan sebuah keajaiban yang benar dengan media bantu berupa video pembelajaran.

B. KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Pendidikan Jasmani

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 Rijsdorp (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.

A. Hakikat lompat jauh

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, lompatjangkit, dan lompat tinggi galah.”

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*)

a. **Pengertian Media Pembelajaran**

Media belajar berasal dari bentuk jamak dari medium yang berarti

perantara atau pengantar kata media berlaku untuk berbagai kegiatan atau usaha. Gagne dalam Arief S Sadiman dkk (2007:8) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar. Media adalah sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima. Termasuk juga istilah media digunakan dalam bidang pengajaran atau pendidikan sehingga istilahnya menjadi media pendidikan atau media pembelajaran.

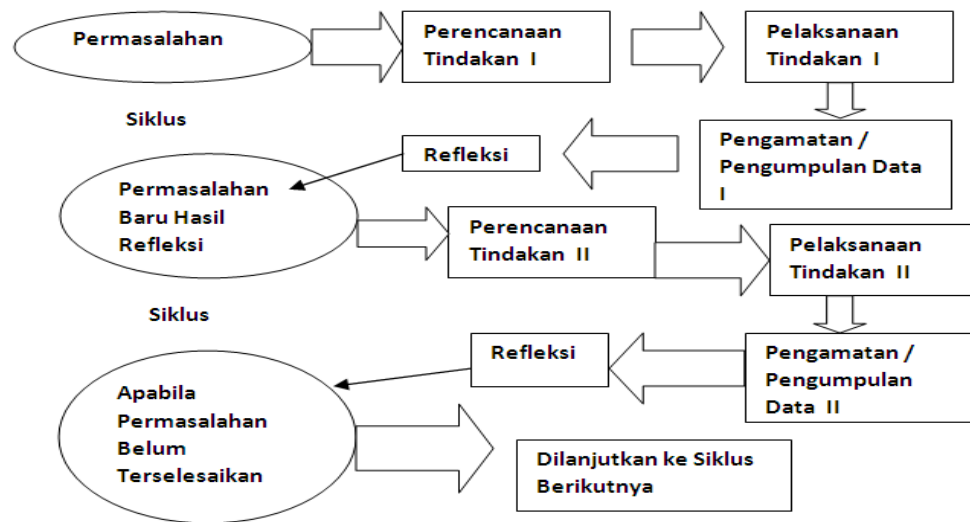
Barbara B. Seels, Rita C. Richey. (2004) media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Menurut Rossi dan Breidle dalam Wina Sanjaya (2006) media pembelajaran adalah alat dan bahan yang dapat dipakai untuk mencapai tujuan pendidikan seperti radio, televisi, buku, koran, majalah, dan sebagainya. Menurut Rossi alat-alat semacam radio dan televisi kalau diprogram untuk pendidikan maka merupakan media pembelajaran.

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 3.1. Desain Penelitian Tindakan Kelas



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

Hasil Pra Siklus

Pada tahap pra siklus yang telah di laksanakan di smp 8 teluk kramat, terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Hasil Belajar Peserta Didik Pra Siklus

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	4	10 %	TUNTAS
C	75-79	5	13 %	TUNTAS
D	<75	28	75%	TIDAK TUNTAS

Hasil Belajar Peserta Didik Pra Siklus

Adapun hasil yang telah di peroleh pada saat melakukan pra siklus dengan ketuntasan 75 sesuai KKM terdapat 28 siswa yang tidak tuntas dan 9 siswa yang tuntas, nilai rata-rata yang di peroleh pada pra siklus ini adalah diantara 75-89 dan hanya memiliki presentase ketuntasan 13 % Dan 28 siswa belum tuntas maka perlu di lanjutkan ke siklus 1 dengan penguasaan materi yang lebih baik dari sebelumnya masih ada 28 siswa belum lulus 75 %

Hasil Pelaksanaan Siklus 1

Perencanaan

Pada tahap rencana, peneliti mengadakan pertemuan dan bekerja sama dengan guru kolaborator untuk menentukan bagaimana berlangsungnya proses penelitian. Adapun yang dilakukan peneliti dalam tahap rencana adalah:

- 1) Membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) untuk melaksanakan penelitian siklus 1 serta menentukan materi yang akan disampaikan

- 2) Menentukan media, sumber belajar, dan metode pembelajaran yang akan digunakan. Metode pembelajaran yang akan diterapkan, yaitu model pembelajaran pembelajaran lompat jauh dengan media
- 3) Menyiapkan lembar instrumen.

Tabel 2 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus 1

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0%	TUNTAS
B	80-89	15	40 %	TUNTAS
C	75-79	13	35%	TUNTAS
D	<75	9	24 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus 1 terdapat 9 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 13 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KKM yang ada di sekolah adalah 75. Pada pra siklus diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik yaitu 75 %, maka penelitian dilanjutkan pada siklus 2 guna untuk meningkatkan kemampuan siswa

Hasil Pelaksanaan Siklus 2

Perencanaan

Pada tahap rencana, peneliti mengadakan pertemuan dan bekerja sama dengan guru kolaborator untuk menentukan bagaimana berlangsungnya proses penelitian. Adapun yang dilakukan peneliti dalam tahap rencana adalah:

- 1) Setelah merefleksi siklus 1, pada siklus 2 guru membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) untuk melaksanakan penelitian.
- 2) Menentukan media, sumber belajar, dan metode pembelajaran yang akan digunakan. Metode pembelajaran yang akan diterapkan, yaitu model pembelajaran lompat jauh dengan media video pembelajaran .
- 3) Menyiapkan lembar instrumen.

Pelaksanaan

Guru pairan berperan sebagai *observer* atau yang mengamati proses pembelajaran dari awal sampai akhir. Adapun hasil pengamatan pada siklus 2 adalah sebagai berikut:

Setelah melakukan perbaikan pada siklus 1, maka pada siklus 2 diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik dengan materi *passing* permainan bola voly Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus 2

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	0	0	TUNTAS
B	80-89	20	54 %	TUNTAS
C	75-79	15	40 %	TUNTAS
D	<75	2	5%	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus 2 terdapat 2 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 35 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KKM 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
- Depdikbud, 2009 Pendidikan jasmanidan dan kesehatan adalah merupakan pendidikan keseluruhan dalam proses pembelajarannya.
- Rijsdorp (2001 *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana
- 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.