
MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI PERMAINAN

Aris Priyanto

SMAN 1 Yogyakarta, Jl. Hos Cokroaminoto 10 Yogyakarta

email: aris_smasiji@yahoo.com

Abstract

The study aims to improve the learning outcome of Long Jump Hanging Technique through the game approach among the students of SMAN (State High School) 1 Yogyakarta. This is a classroom action research, consisting of two cycles. The subjects of the research were 25 students of class XI IPS in SMAN 1 Yogyakarta. The research was conducted in the even semester of the 2009-2010 school year, starting from November up to December 2009, in SMAN 1 Yogyakarta. The data collection techniques were: (1) class observation on students' learning in Long Jump Hanging Technique, (2) the achievement tests of Long Jump Hanging Technique, (3) class observation on teacher, (4) observation on class situation, (5) test on knowledge. The results of the study indicated that the game approach could improve the learning outcome of Long Jump Hanging Technique among the students of Class XI IPS in SMAN 1 Yogyakarta. Based on the achievement test of the first cycle, the average was 73.4. It increased compared to the achievement test before the treatment, 70.4. In the second cycle, the average of the students' marks was 78.8, which increased compared to that of the first cycle. In the second cycle, 100% of the students reached 75, which is the minimum mastery criterion of Long Jump Hanging Technique in Penjasorkes subject in SMAN 1 Yogyakarta.

Keywords: long-jump, learning game approach

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas XI IPS SMAN 1 Yogyakarta berjumlah 25 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Nopember sampai Desember 2010, pada semester genap tahun pelajaran 2009-2010. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) obsevasi hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya menggantung, (2) tes hasil prestasi lompat jauh gaya menggantung, (3) observasi kelas terhadap guru, (4) observasi terhadap situasi kelas, (5) tes pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas X1 IPS SMAN 1 Yogyakarta. Berdasarkan data hasil tes pada siklus I rata-rata nilai siswa 73,4 meningkat dibandingkan sebelum diberikan tindakan yaitu 70,4. Pada siklus kedua rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 78,8. Pada siklus kedua 100 % siswa dapat mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75 untuk nilai keterampilan lompat jauh gaya menggantung Penjasorkes di SMAN 1 Yogyakarta.

Kata kunci: lompat jauh, pembelajaran pendekatan permainan

PENDAHULUAN

Dalam Silabus Mata Pelajaran Penjasorkes untuk SMA/MA, disebutkan bahwa: Standar Kompetensi: 8. Mempratikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar: 8.3. Mempratikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan

percaya diri. Materi Pembelajaran: Lompat jauh gaya menggantung dengan Indikator: Melakukan tehnik nomor lompat jauh gaya menggantung (Departemen Pendidikan Nasional, 2006: 17).

Berdasarkan data hasil belajar penguasaan tehnik lompat jauh kelas XI pada 3 (tiga) tahun terakhir bila mengacu pada kriteria ketuntasan minimal (KKM), persentase keberhasilannya sangat rendah. Tahun Pelajaran (Tapel) 2006/2007 persentase hasil belajar

26%. Tapel 2007/2008 persentase hasil belajar 23%. Tapel 2008/2009 persentase hasil belajar 27%. Setelah melakukan pengamatan, hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang monoton atau pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, serta tidak adanya unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran.

Menurut Tadkiroatun Musfiroh (2008: 2), bermain merupakan makna dari belajar yang sebenarnya pada anak, sesuai dengan karakteristik anak yang bersifat aktif dalam melakukan berbagai eksplorasi terhadap lingkungannya, maka aktivitas bermain merupakan bagian dari proses pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba melakukan proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain diharapkan menjadi pemecahan masalah dan daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran pun akan mudah tercapai. Dengan demikian melalui pendekatan permainan ini diharapkan akan didapat jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat untuk mengajarkan lompat jauh kepada siswa siswa SMAN 1 Yogyakarta.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Pembelajaran dan Hasil Belajar

Menurut Saidihardjo (2004: 12) pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, di antaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan (kognisi), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya. Dengan demikian pembelajaran dapat diartikan sebagai kegiatan yang sistematis dan terarah yang dilakukan oleh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Mayke S. Tedjasaputra. (2007): 16) menyatakan bahwa hasil proses pembelajaran ialah perubahan

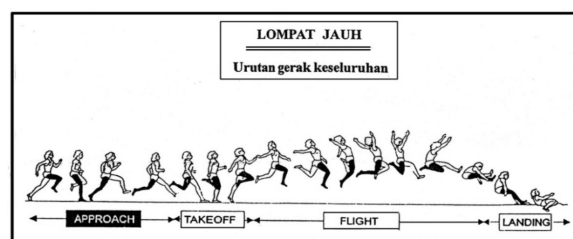
tingkah laku individu. Individu akan memperoleh perilaku yang baru, menetap, fungsional, positif, disadari. Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran ialah perilaku secara keseluruhan yang mencakup aspek kognitif, afektif, konasi, dan motorik. Dengan demikian pengertian hasil pembelajaran ialah perubahan perilaku individu yang menetap, fungsional, positif, dan disadari yang mencakup seluruh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pengertian Lompat Jauh

Balesteros dalam Suherman (2001: 117) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak.

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tumpu dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang diudara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Suherman, dkk (2001: 118-123) secara teknis pada lompat jauh gaya menggantung meliputi 4 masalah, yaitu cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara pendaratan.



Gambar 1. Gerakan keseluruhan lompat jauh gaya menggantung (IAAF, 2000: 87)

Awalan

Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap terkendali untuk melakukan tolakan. Tujuannya adalah meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya. Faktor yang perlu diperhatikan dalam awalan adalah: Panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah bagi pemula dan lebih dari 20 langkah bagi

atlet kelas unggulan, Teknik lari adalah mirip dengan lari sprint, Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan. Adapun tujuan dari awalan ini adalah guna mencapai kecepatan maximum yang terkontrol.

Tolakan

Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya adalah menghasilkan tolakan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya. Seluruh telapak kaki bergulir ke depan, kaki tolak sedikit dibengkokkan dan disusul oleh gerakan kaki ayun, lengan diayunkan tinggi ke depan berlawanan dengan gerakan kaki sehingga menunjang terhadap gerak lepas kaki, badan bagian atas dijaga tegak membentuk sudut 90 derajat dengan pandangan ke depan (lihat posisi tubuh terakhir pada gambar terakhir di atas). Sifat-sifat tehnik dalam melakukan tolakan adalah: Penancangan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan "ke bawah dan ke belakang" 1, Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu, Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal 2, Sendi-sendi matakaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.

Melayang di udara

Sasaran pokok dari tehnik melayang di udara adalah: memelihara keseimbangan badan saat melayang, mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin, mengusahakan melayang di udara selama mungkin, dan, menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, yaitu dengan cara menjulurkan kaki lemas ke depan. Tujuan dari phase melayang adalah guna mempersiapkan diri untuk mendarat yang efisien.

Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir rangkain gerakan lompat jauh. Mendarat harus dilakukan dengan cara-cara yang tidak menjadi penyebab pendaratan yang merugikan. Untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir, kepala ditundukan dan lengan diayunkan ke depan membawa pinggang ke depan mendekati titik berat badan dan bahkan

kalau mungkin membawa titik berat badan melewati titik pendaratan di pasir sehingga tidak melakukan pendaratan yang dapat merugikan pelompat. Pada saat mendarat kedua tungkai menjulur ke depan dengan rileks tidak tegang sehingga siap menekuk pada saat yang tepat.

Pendidikan Bermain Dalam Pembelajaran Atletik

Pendidikan bermain dalam pembelajaran atletik maksudnya adalah penambahan unsur bermain dalam pembelajaran atletik. Bermain dalam hal ini sebagai pendekatan ke teknik yang akan dilaksanakan atau permainannya disesuaikan dengan materi yang akan dilaksanakan. Misalkan dalam materi lompat, contoh bermainnya adalah memindahkan benda ke tempat yang lain dengan lari *engklek*, berlari dengan melewati rintangan dan sebagainya. Pendekatan permainan ini dapat dilakukan dalam nomor-nomor atletik yang lain. Secara filosofis manusia mempunyai ciri yang hakiki manusia sebagai makhluk bermain (*Homo Ludens*), sehingga diharapkan siswa menjadi termotivasi dalam mengikuti pembelajaran atletik yang menggunakan pendekatan bermain.

Konsep Dasar Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Permainan

Plato, Aristoteles, Frobel dalam Mayke S. (2007: 2) menganggap bermain sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Dalam penelitian ini akan menggunakan karet gelang yang dirangkai sebagai rintangan dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui pendekatan permainan. Rintangan yang dijadikan alat harus sesuai dengan tingkat kesulitan siswa, yaitu tinggi rendahnya agar diciptakan yang lebih mudah untuk melompatinya, supaya terhindar dari sentuhan yang dapat membahayakan. Menurut Yoyo Bahagia (2000: 71-72), prinsip dasar penggunaan rintangan tersebut ada 2 yaitu: tidak membuat tungkai atau bagian badan lainnya menjadi sakit bila bersentuhan, mudah terjatuh apabila tersentuh.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan (Suharsimi Arikunto dk (2006: 18). Artinya penelitian tindakan kelas merupakan salah satu bentuk penelitian refleksi diri (*self reflectiv*) yang dilakukan oleh guru dalam situasi sosial untuk meningkatkan kemampuan berfikir dalam proses maupun praktek pendidikan juga pemahaman terhadap praktek serta situasi tempat praktek dilaksanakan. Desain model Penelitian Tindakan Kelas yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh (Kemmis & Taggart 1988: 11-14) yang menggambarkan bahwa penelitian tindakan dilaksanakan melalui beberapa siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari 4 tahap, yaitu: Perencanaan (*planning*). Pelaksanaan (*action*). Pengamatan (*observation*). Umpan Balik (*Reflection*).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Yogyakarta merupakan Sekolah Menengah Atas Rintisan Sekolah Berstandar Internasional (RSBI),. Ada beberapa pertimbangan untuk menjadikan sekolah ini sebagai tempat penelitian karena peneliti adalah guru Penjasorkes, yang telah berijazah S1 (Strata 1), yang mampu melaksanakan pembelajaran secara efektif, sehingga diharapkan dalam proses pembelajaran Penjasorkes sudah mencakup kompetensi-kompetensi aspek kognitif, afektif maupun psikomotor. Waktu penelitian dilakukan Nopember s.d Desember 2009, siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 04 dan 11 Nopember, siklus 2 pada tanggal 25 Nopember dan 02 Desember 2009, dengan harapan data yang diperoleh sudah lengkap sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian tindakan kelas ini sangat tergantung keaktifan siswa, guru serta kolaborator sehingga hasil yang diharapkan setiap siklus pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Subyek Penelitian

Subjek penelitian adalah guru Penjasorkes dan guru Penjasorkes sejawat yaitu Danang Agus Juniarto, S.Pd Jas. sebagai kolabolator. Siswa yang

menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas XI IPS SMAN 1 Yogyakarta dengan jumlah 25 siswa, terdiri 6 siswa putra dan 19 siswa putri. Dalam penelitian PTK ini juga dilakukan angket tertulis terhadap guru, kepala sekolah dan siswa, di samping pengamatan di lapangan dengan maksud agar mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan.

Instrumen Dan Pengumpulan Data

Sesuai dengan jenis dan sifat data yang akan dikumpulkan maka dalam penelitian ini dipergunakan tehnik pengumpulan data yang berupa observasi partisipatif pasif terhadap berbagai kegiatan yang terkait dengan studi, untuk mengamati berbagai kegiatan dan peristiwa di lapangan dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Hal-hal yang diobservasi adalah mengenai sikap, keaktifan siswa dan model-model pembelajaran yang digunakan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan panduan observasi yang terdiri dari: (1) observasi hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya menggantung, (2) tes hasil prestasi lompat jauh gaya menggantung, (3) observasi kelas terhadap guru, (4) observasi terhadap situasi kelas, (5) tes pengetahuan.

Teknik Analisa Data

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Setiap siklus dilaksanakan 2 kali sesi/kegiatan pembelajaran, diakhir siklus dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung. Metode pendekatan permainan melewati karet gelang yang dirangkai dengan urutan-urutan kegiatan secara singkat sebagai berikut: masing-masing kelompok siswa melewati karet yang telah disusun 8 baris yang diletakan melintang di atas tanah dengan jarak dan ketinggian rintangan/karet meningkat tingkat kesulitannya dengan mengubah jarak dan ketinggian rintangan di setiap siklusnya, dan

banyaknya kelompok 5, setiap kelompok masing-masing terdiri dari 5 siswa dengan sistem kompetisi. Pada pembelajaran: (1) siswa melewati karet dengan lari cepat, irama langkah teratur, berlomba antar kelompok, regu yang kalah mendapat hukuman lompat pagar 5 kali, kegiatan ini dilakukan 3 kali ulangan. (2) pembelajaran kedua, posisi karet sama dengan sesi pertama perbedaannya terletak pada jarak dan cara siswa melewati karet. Pada sesi ini siswa melewati karet dengan satu kaki pertama dengan kaki kanan terlebih dahulu setelah itu dengan kaki kiri. (3) pembelajaran ketiga, siswa dibagi menjadi 5 regu, setiap regu bergantian melewati rintangan yang berupa dua rangkaian karet yang dibuat paralel sepanjang 15 m, antara dua karet berjarak 40 cm. Aturan mainnya setiap regu melewati jalur tersebut sebanyak 3 kali, regu yang paling banyak anggotanya tidak bisa melewati selokan dinyatakan sebagai regu yang kalah. (4) pembelajaran keempat, siswa dibagi menjadi 2 (dua) regu/kelompok, setiap regu terdiri dari 12/13 siswa dan siap untuk melompati karet. Adapun bentuk permainannya, regu pertama melewati 6 rintangan karet, sebanyak 3 kali, dengan lari cepat dan irama langkah teratur. Regu kedua, siswa bertugas memegang satu karet saling berhadapan berjarak 3 m, dengan posisi jongkok, karet direntangkan setinggi 30 cm, lebar 30 cm, jarak antar baris/karet 3 m, dibuat 6 baris. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian oleh masing-masing regu sebanyak 3 kali, dari 3 kali kesempatan melompati karet tadi regu yang paling banyak anggotanya yang menyentuh karet dibanding regu yang satunya maka regu tersebut dinyatakan kalah.

Tahap Perencanaan (planning)

Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah: Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui aktivitas bermain. Membuat skenario model-model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui aktivitas bermain. Menyiapkan fasilitas pembelajaran, bak lompat jauh, alat-alat untuk model-model pembelajaran, kartet gelang yang

dirangkai. Membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran model-model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui aktifitas bermain, melalui lembar observasi. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.

Tahap Pelaksanaan (action)

Siklus I. Sesi ke-1, selama dua jam pelajaran (90 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut: Materi pokok pembelajaran tentang atletik nomor lompat jauh, sub pokok pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, terdiri dari 5 sesi pembelajaran. Adapun bentuk permainannya: masing-masing kelompok siswa melewati karet yang telah disusun 8 baris yang diletakan melintang di atas tanah dengan jarak antar karet/baris 90 cm, lebar 6 m dan banyaknya kelompok 5, setiap kelompok masing-masing terdiri dari 5 siswa dengan sistem kompetisi. (1) pembelajaran pertama: siswa melewati karet dengan lari cepat, irama langkah teratur, berlomba antar kelompok, dilakukan 3 kali ulangan. (2) pembelajaran kedua: posisi karet sama dengan sesi pertama perbedaannya terletak pada jarak antar karet 100 cm dan cara siswa melewati karet. Pada sesi ini siswa melewati karet dengan satu kaki pertama dengan kaki kanan terlebih dahulu setelah itu dengan kaki kiri. Aturannya sama dengan sesi yang pertama dengan sistem kompetisi. (3) pembelajaran ketiga: Siswa dibagi menjadi 5 regu, setiap regu bergantian melewati rintangan yang berupa dua rangkaian karet yang dibuat paralel sepanjang 15 m, antara dua karet berjarak 40 cm. (4) pembelajaran keempat: siswa dibagi menjadi 2 (dua) regu/kelompok, setiap regu terdiri dari 12/13 siswa dan siap untuk melompati karet. Adapun bentuk permainannya, regu pertama melewati 6 rintangan karet, sebanyak 3 kali, dengan lari cepat dan irama langkah teratur. Regu kedua, siswa bertugas memegang satu karet saling berhadapan berjarak 3 m, dengan posisi jongkok, karet direntangkan setinggi 30 cm, lebar 30 cm, jarak antar baris/karet 3 m, dibuat 6 baris. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian oleh masing-masing regu sebanyak 3 kali, dari 3 kali kesempatan melompati karet tadi regu yang paling banyak anggotanya yang menyentuh karet dibanding regu yang satunya maka regu

tersebut dinyatakan kalah. (5) pembelajaran kelima: siswa dibagi menjadi 3 regu, tiap regu terdiri dari 8/9 siswa dan siap untuk melompati karet. Bentuk permainan dan aturannya sama dengan sesi kedua, perbedaannya ada 2 regu yang melewati karet, satu regu bertugas merentangkan 2 karet yang dipegang oleh 2 siswa berjarak 3 m, lebar antara kedua karet 30 cm, ketinggian 30 cm sejajar, jarak antar baris/karet 3 m, dibuat 4 baris.

Siklus I. Sesi kedua dilaksanakan selama dua jam pelajaran (90'). Materi pokok hampir sama dengan sesi pertama hanya pada sesi kedua ini jarak/ketinggian antar karet ditingkatkan naik 10 cm disetiap kegiatannya, Sesi kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat jauh gaya menggantung, dan penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tolakan, saat di udara, dan pendaratan.

Tahap pengamatan (observasi)

Penelitian tindakan ini difokuskan pada kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan pendekatan permainan, maka hasil pengamatan dilapangan disajikan secara kualitatif.

Umpan Balik (Reflection) Siklus I

Adapun hasil refleksi pada siklus I adalah: Kemampuan keterampilan siswa dalam melakukan proses lompat jauh gaya menggantung pada siklus I sudah mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa sebelum diberikan tindakan 70,4 meningkat menjadi 73,4 pada siklus pertama, walaupun demikian hasil tersebut belum berhasil mencapai KKM yang ingin dicapai, yaitu 75. Dari hasil refleksi pembelajaran pada siklus I, hasil yang diharapkan belum optimal sehingga peneliti sekaligus sebagai guru dan kolaborator merasa perlu untuk melanjutkan tindakan pada siklus kedua.

Siklus II. Sesi pertama dilaksanakan selama dua jam pelajaran (90'). Materi pokok pembelajaran tentang atletik nomor lompat jauh, sub pokok pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan pendekatan permainan dengan menggunakan alat karet gelang yang dirangkai. Sebagai persiapan guru membuka pelajaran dengan berdoa, mengadakan absensi, apersepsi dan menjelaskan tujuan kegiatan

pembelajaran yang akan dilaksanakan pada siklus II. Hal-hal yang mendapat penekanan adalah masih banyak adanya kesalahan teknik yang dilakukan oleh siswa pada sesi sebelumnya agar dilakukan perbaikan pada sesi yang akan dilakukan. Sesi pertama terdiri dari 5 sesi pembelajaran dengan kegiatan sebagai berikut: Pembelajaran pertama: masing-masing kelompok siswa melewati karet yang telah disusun 8 baris yang diletakan melintang di atas tanah dengan ketinggian 20 cm, jarak antar karet/baris 110 cm, lebar 6 m dan banyaknya kelompok 5, setiap kelompok masing-masing terdiri dari 5 siswa dengan sistem kompetisi. Peraturannya siswa melewati karet dengan lari cepat, irama langkah teratur, berlomba antar kelompok, regu yang kalah mendapat hukuman lompat pagar 5 kali, gerakan ini dilakukan 3 kali ulangan. Pembelajaran kedua: posisi karet sama dengan sesi pertama perbedaannya terletak pada ketinggian karet 20 cm, jarak antar karet 120 cm dan cara siswa melewati karet sama dengan sesi 1. Pembelajaran ketiga: siswa dibagi 3 regu, tiap regu terdiri dari 8/9 anak, tiap regu bergantian melewati dua rangkaian karet yang dibuat paralel sepanjang 15 m, berjarak 70 cm. Aturan mainnya siswa dibagi tiga regu, setiap regu melewati jalur tersebut sebanyak 3 kali, regu yang paling banyak anggotanya tidak bisa melewati selokan itu dinyatakan sebagai regu yang kalah. Pembelajaran keempat: siswa dibagi menjadi 2 (dua) regu/kelompok, setiap regu terdiri dari 12/13 siswa dan siap untuk melompati karet. Adapun bentuk permainannya, regu pertama melewati 6 rintangan karet, sebanyak 3 kali, dengan lari cepat dan irama langkah teratur. Regu kedua, siswa bertugas memegang satu karet saling berhadapan berjarak 3 m, dengan posisi jongkok, karet direntangkan setinggi 60 cm, lebar rentangan karet 3 m, jarak antar baris/karet 3 m, dibuat 6 baris. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian oleh masing-masing regu sebanyak 3 kali, dari 3 kali kesempatan melompati karet tadi regu yang paling banyak anggotanya yang menyentuh karet dibanding regu yang satunya maka regu tersebut dinyatakan kalah. Pembelajaran kelima: siswa dibagi menjadi 3 regu, tiap regu terdiri dari 8/9 siswa dan siap untuk melompati karet. Bentuk permainan dan aturannya sama dengan sesi kedua, perbedaannya

ada 2 regu yang melewati karet, satu regu bertugas merentangkan 2 karet yang dipegang oleh 2 siswa berjarak 3 m, lebar 2 karet 50 cm, ketinggian 50 cm sejajar, jarak antar baris/karet 3 m, dibuat 5 baris.

Siklus II. Sesi kedua ini guru masih memberikan materi tentang lompat jauh gaya menggantung dengan pendekatan permainan, materi pokok pembelajaran hampir sama dengan sesi pertama hanya pada sesi kedua, di setiap sesi tingkat kesulitan jarak dan ketinggian ditingkatkan 20-30 cm. Aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada sesi pertama. Pada sesi kedua dilaksanakan evaluasi proses belajar lompat jauh gaya menggantung, penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tolakan, saat di udara, dan pendaratan.

Umpan Balik (Reflection) Siklus II

Pada siklus kedua pembelajaran keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan pendekatan permainan melompati karet gelang sudah semakin baik. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata kemampuan keterampilan lompat jauh siswa 73,4% pada siklus pertama meningkat menjadi 78,8% pada siklus kedua. Dari jumlah 25 orang siswa yang diteliti dengan tindakan kelas semua siswa berhasil memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu mencapai skor atau nilai 75. Pada setiap sesi guru melaksanakan pembelajaran dengan sistematika sebagai berikut:

Pendahuluan (10 menit)

Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan presensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan basket, setelah itu melakukan *stretching* dan permainan yang menjurus ke materi pokok pembelajaran (lompat tali).

Kegiatan inti pembelajaran (70 menit)

Siklus I. Sesi pertama: Guru menjelaskan tentang model permainan lompat jauh gaya menggantung dengan melewati karet. Siswa melakukan lari melewati karet dengan berkelompok, masing-masing kelompok harus berusaha menjadi pemenang dan kelompok yang kalah mendapat hukuman 5 kali lompat pagar. Ada 5 kegiatan

pembelajaran, kelompok siswa melewati karet: pembelajaran pertama: Lari cepat dan irama yang teratur tanpa menyentuh karet (jarak antar karet 90 cm). pembelajaran kedua, Lari cepat dengan irama teratur dengan satu kaki pertama dengan kaki kanan selanjutnya dengan kaki kiri, tanpa menyentuh karet (jarak antar karet 100 cm). pembelajaran ketiga: Lari cepat dengan irama teratur, siswa bergantian melewati dua rangkaian karet yang dibuat paralel sepanjang 15 m, jarak antara kedua karet 40 cm. pembelajaran keempat: Lari cepat dengan irama teratur, siswa melewati karet yang direntangkan setinggi 30 cm, lebar 30 cm, jarak antar baris/karet 3 m, dibuat 6 baris. pembelajaran kelima: Lari cepat dengan irama teratur, siswa melewati dua karet yang direntangkan setinggi 30 cm, lebar antara dua karet 30 cm, panjang rentangan 3 m, jarak antar baris/karet 3 m, dibuat 5 baris.

Siklus I. Sesi kedua: Materi pokok hampir sama dengan sesi pertama hanya pada sesi kedua ini jarak/ketinggian antar karet ditingkatkan naik 10 cm disetiap sesinya, Jumlah sesi, aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada sesi pertama. Masing-masing kelompok siswa melakukan dua kali ulangan pada setiap sesi. Sesi kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat jauh gaya menggantung, dan penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tolakan, saat di udara, dan pendaratan.

Siklus II. Materi pokok sama dengan sesi pertama pertemuan kedua hanya pada siklus ini jarak/ketinggian antar karet ditingkatkan naik 20 cm pada sesi pertama dan 30 cm pada sesi kedua, Jumlah kegiatan pembelajaran, aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada siklus pertama.

Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan (*colling down*), dilanjutkan diskusi dan tanya jawab tentang materi yang baru saja dilakukan. Terakhir siswa berbaris kembali dan berdoa.

Dari hasil yang telah dicapai siswa pada data awal, siklus I, dan siklus II, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai. Pada penilaian akhir siklus I perolehan skor rata-rata kelas yaitu 73,4 belum mencapai tingkat KKM, yaitu 75. Pada akhir siklus II

mengalami peningkatan skor rata-rata kelas secara signifikan yaitu 78,80. Ketuntasan klasikal tentang keterampilan lompat jauh gaya menggantung dapat dinyatakan sebagai berikut: hasil pretest: $6/25 \times 100\% = 24\%$, siklus I: $16/25 \times 100\% = 64\%$, dan siklus II: $25/25 \times 100\% = 100\%$. Peningkatan jauhnya lompatan siswa yang terjadi saat test keterampilan dilakukan, yakni pada siklus I dan II. Rata-rata kelas jauhnya lompatan pada siklus I adalah 3,53 meter, dan pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 3,56 meter, dari data ini dapat diketahui bahwa dari siklus I ke siklus II telah terjadi peningkatan rata-rata kelas jauhnya lompatan yakni 0,6 meter. Hasil test pengetahuan skor rata-rata kelas 87,20.

KESIMPULAN

Kesimpulan akhir hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya menggantung. Hasil pembelajaran yang dicapai adalah 3 domain yaitu: keterampilan = 79, pengetahuan = 87, dan sikap/perilaku = 80. Skor rata-rata kelas untuk ketiga domain tersebut adalah 82. Berarti semua siswa dapat berhasil mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan

Minimal) yaitu 75 untuk nilai lompat jauh gaya menggantung Penjasorkes SMAN 1 Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- IAAF. (2000). *Pedoman mengajar lari, lompat, lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- Kemmis, Stephen & Mc. Taggart, Robin. (1988). *The action research planner*. Victoria: Deakin University.
- Mayke S. Tedjasaputra. (2007). *Bermain, mainan, dan permainan untuk pendidikan usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Naskah Standar Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMA. (2003). *Azas dan falsafah penjas*. Jakarta: Depdiknas.
- Saidihardjo. (2004). *Pengembangan kurikulum ilmu pengetahuan sosial (IPS)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto dkk. (2006). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tadkiroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas melalui bermain (Cara mengasah multiple intelligence pada anak sejak usia dini)*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Yoyo Bahagia dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.