

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BAN

Irsan Kahar

Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Palopo

e-mail: irsankahar@umpalopo.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban. Penelitian ini dilakukan dengan empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. sampel penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 10 Muarente Kabupaten Luwu. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu, waktu penelitian April-Mei 2022, sampel penelitian ini adalah 20 Orang siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu yang terdiri dari 11 siswa putra dan 9 siswa putri. Instrumen penelitian tindakan kelas ini yaitu tes praktek (Psikomotor), sikap (Afektif), ujian tes Pengetahuan (Kognitif). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase pada siklus I sebesar 55% dengan kategori cukup dan meningkat pada siklus II sebesar 100% dengan sangat baik. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I dan siklus II. Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu.

Kata kunci: Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Media Ban

ABSTRACT

This research is a classroom action research (CAR) that aims to improve the ability to jump long squat style using tire media. This research was conducted in four stages, namely planning, implementation, observation, and reflection. The sample of this research is the fourth-grade students of SD Negeri 10 Muarente, Luwu Regency. The location of this research was carried out at SD Negeri 10 Murante, Luwu Regency, during the research April-May 2022, the sample of this study was 20 4th grade students of SD Negeri 10 Murante, Luwu Regency, consisting of 11 male students and 9 female students. This classroom action research instrument is a practice test (Psychomotor), attitude (Affective), and Knowledge test (Cognitive). Based on the results of the study, the percentage in the first cycle was 55% with sufficient category and increased in the second cycle by 100% very well. Based on the evaluation results in cycle I and cycle II. The results of data analysis showed that there was a significant increase in the long jump ability of the squat style using tires/rubber media long jump squat style of fourth-grade students of SD Negeri 10 Murante, Luwu Regency.

Keywords : Long Jump, Squat Style, Media Ban

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (Penjas) adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara baik, neuromuskular, persepsi, konitif, sosial dan emosional (Susanto, 2016)

Pendidikan Olahraga Melalui kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara metodis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, olahraga dan kesehatan. (Penjasorkes) merupakan komponen dan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh yang bertujuan untuk mengembangkan

aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, tindakan moral, dan pengenalan lingkungan yang bersih.

Menurut materi kurikulum 2013, salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada siswa di Sekolah Dasar (SD) adalah atletik yang merupakan bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Dalam upaya meningkatkan keterampilan biomotorik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi, atletik merupakan salah satu bentuk pendidikan jasmani. pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya dalam domain fisik, tetapi juga dalam kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional dan keterampilan sosial. serta untuk mengembangkan afektif dan kognitif melalui aktivitas jasmani dan bertindak secara moral melalui aktivitas fisik, mental Olahraga

(Pardianto & Saputra, 2020). Materi pembelajaran penjas di sekolah tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa. Pembelajaran yang mengandung materi atletik terdapat pada materi permainan olahraga yang salah satunya diberikan di sekolah, dengan standar kompetensi. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan kompetensi dasar. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, guru harus melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dengan memilih pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang sesuai. Memanfaatkan strategi pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat akan mempengaruhi keterlibatan dan antusiasme siswa, sehingga menghasilkan peningkatan hasil belajar.

Dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya menggunakan media yang dapat membantu murid mengatasi masalah hasil lompatan yang datar. Media yang digunakan hendaknya aman, tidak menyebabkan cedera, mudah didapat, dan dapat menarik perhatian murid serta memacu murid untuk bergerak. Dalam hal ini peneliti memilih ban/karet sebagai media dalam kegiatan mengajar lompat jauh gaya jongkok.

Ban/karet merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan ban/karet sebagai media. Bentuk ban ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang tinggi dan jarak lompat yang jauh.

Dengan penggunaan media pembelajaran ini diharapkan siswa dengan mudah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena keaktifan siswa akan dikembangkan dan siswa merasa senang untuk mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada guru. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa tidak semua olahraga disukai oleh siswa. Khususnya dikelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pendidikan jasmani cenderung tradisional atau ceramah,

pendidikan olah raga, dan kesehatan, masih adanya penekanan dari guru sebagai pusat pembelajaran, dan keterbatasan alat olahraga. Karena itu, sulit bagi guru sekolah dasar untuk menemukan cara-cara inovatif untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang positif bagi siswa mereka.

Agar tumbuh kembang siswa sekolah dasar, serta strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya, harus dipahami oleh guru sekolah dasar. Sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan standar pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Ada beberapa jenis nomor lompat dalam olahraga atletik, seperti lompat jauh dan lompat tinggi. Sebagai bagian dari pendidikan jasmani, nomor lompat jenis ini harus selalu mengembangkan keterampilan motorik, karena sering kali kontroversial atau terinspirasi oleh pendidikan jasmani. Ini diajarkan sebagai mata pelajaran wajib.

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu nomor atletik. dalam mempelajari lompat jauh gaya jongkok, seseorang berlari secepat-cepatnya, melompat dengan bertumpu pada balok tumpuan, dan mendarat sejauh mungkin pada bak lompat. Maka seorang pendidik menggunakan berbagai teknik dengan tujuan untuk menciptakan kegembiraan dan kesenangan dalam kelas ataupun diluar kelas, dan secara tidak langsung memotivasi anak untuk tetap terlibat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil belajar Sekolah Dasar Negeri 10 Murante Kabupaten Kabuapen Luwu kelas IV sebelum melakukan tindakan (observasi awal) adalah sebesar 60,92% rata-rata ketuntasan hasil belajar klasikal data Sekolah Dasar Negeri 10 Murante dari 20 Orang siswa hanya 4 orang siswa

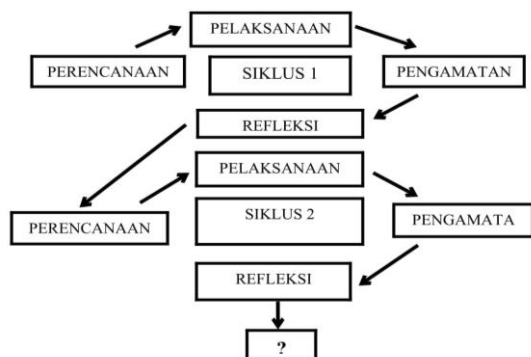
yang memperoleh nilai tuntas atau 75% hasil belajarnya di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu sebesar 75. Data tersebut di atas menunjukkan masih adanya masalah di dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok. Jika kondisi seperti ini tidak diperhatikan maka akan mempengaruhi pencapaian prestasi siswa dan hasil observasi akan menunjukkan adanya suatu masalah yang perlu segera diselesaikan. Oleh karena itu, langkah-langkah yang diterapkan secara kolektif perlu diambil.

Dari sekian banyak metode mengajar yang sering digunakan oleh guru, metode menggunakan media Ban/karet adalah salah satu metode yang dianggap cocok digunakan dalam proses pembelajaran, khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Metode menggunakan media ban/karet ini sangat cocok diberikan karena bentuk lompatan didalam lingkaran ban menyerupai lompat yang sebenarnya dalam lompat jauh gaya jongkok selain itu, media ini sangat mudah digunakan karena ketersediaan ban/karet bekas bisa di dapat dengan mudah. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penulis mengangkat masalah dalam penelitian dengan judul "Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media Ban pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu".

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif, (Afrianti, 2020) PTK adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengornisasikan kondisi

praktik pembelajaran mereka dan belajar dari pengalaman mereka sendiri. Mereka dapat mencoba suatu gagasan perbaikan dalam praktik pembelajaran mereka dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. PTK yang dikaitkan dengan pengolaan kelas dilakukan dalam rangka meningkatkan kegiatan pembelajaran, meningkatkan partisipasi murid dalam belajar menerapkan pendekatan belajar mengajar inovatif dan mengikutsertakan pihak ketiga dalam proses pembelajaran pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator. Terlihat pada gambar 1 model yang digunakan pada penelitian ini.



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan PTK
Sumber : (Arikunto, 2015)

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu, waktu penelitian April-Mei 2022, sampel penelitian ini adalah 20 Orang siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu yang terdiri dari 11 siswa putra dan 9 siswa putri. Instrumen penelitian tindakan kelas ini yaitu tes praktek (Psikomotor), sikap (Afektif), ujian tes Pengetahuan (Kognitif).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan dokumentasi, observasi mencatat hasil pengamatan dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar

observasi tentang kriteria yang di amati antara lain suasana kelas, lompat jauh dan koordinasi berdasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Wawancara dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai dengan bertanya pada siswa tentang permainan yang baru saja dilakukan, pertanyaannya meliputi lelah tidak lelah, senang tidak senang, diulang tidak diulang, jawaban dari siswa cukup dengan tujuk jari dan dihitung. Teknik analisis data yaitu dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis kuantitatif menggunakan perhitungan statistik sederhana.

Pengolahan skor hasil belajar murid pada penelitian ini diukur pada domain:

a. Aspek Psikomotor

Penilaian terhadap kualitas keterampilan gerak murid dengan rentang nilai antara 1 sampai 4. Untuk mengetahui nilai yang di peroleh dari aspek psikomotor, dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skor yang di peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100$$

b. Aspek Afektif

Penilaian terhadap sikap afektif murid dengan rentang nilai yang di peroleh dari aspek 1 sampai 4. Untuk mengetahui nilai yang di peroleh dari aspek Afektif dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skor yang di peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100$$

c. Aspek Kognitif

Murid menjawab soal yang berbentuk tes lisan tentang materi yang sudah di berikan oleh peneliti, hasilnya dapat di rumuskan berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skor yang di peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100$$

d. Nilai akhir hasil belajar tolakan lompat jauh.

Nilai akhir pembelajaran tolakan dalam lompat jauh dengan menggunakan media ban/karet di peroleh menjumlahkan dari nilai ketiga aspek dengan menggunakan rumus:

$$\text{Nilai Akhir} = \text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif}$$

Sumber : (Hidayat et al., 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini terdapat tiga aspek yang diamati hasil perkembangan, yaitu aspek afektif, kognitif, dan psikomotor untuk menyelesaikan setiap siklus adapun langkah-langkah sebagai berikut :

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus I, peneliti menyiapkan kajian meliputi rencana studi, lembar oservasi dan bahan kajian pembelajan olahraga untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media ban.

b. Pelaksanaan

Pada proses pembelajrana siklus I akan dilakukan tindakan untuk pertemuan dan detail kegiatan sebagai berikut: pembelajaran dilaksanakan dilapangan SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mula-mula siswa sangat antusias dan berminat, akan tetapi pada proses pelaksanaan masih belum berjalan lancar. Hal ini dikarenakan sebagian siswa masih kesulitan dalam melakukan lompatan pada siklus I.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok masih belum maksimal disebabkan pembelajaran

yang diajarkan belum berjalan dengan baik karena sebagian siswa masih merasa kesulitan dengan pembelajaran yang diberikan

Hasil Penelitian Siklus I

Penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan menggunakan media ban siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu

No.	Penilaian			Σ	Ket
	Psiko	Afektif	Kognitif		
1	18,2	16	20	55,5	TT
2	20	16	40	78,5	T
3	22,5	16	40	78,5	T
4	19,5	12	20	51,5	TT
5	24	16	40	80	T
6	24	16	30	70	T
7	21	12	20	53	TT
8	22,5	16	40	78,5	T
9	19,5	12	20	51,5	TT
10	18	12	20	50	TT
11	24	16	30	70	T
12	19,5	12	20	51,5	TT
13	18	12	20	50	TT
14	22,5	16	40	78,5	T
15	22,5	16	40	78,5	T
16	24	12	20	56	TT
17	19,5	16	40	75,5	T
18	19,5	12	20	51,5	TT
19	19,5	20	40	79,5	T
20	22,5	16	40	78,5	T
Total				1316,5	
Rata				Rata-	71,54
Hasil				Pesentasi	45%

Persentase ketuntasan siswa :

Siswa yang tuntas = $\frac{11}{20} \times 100\% = 55\%$

Siswa yang belum tuntas = $\frac{9}{20} \times 100\% = 45\%$

Tabel 2. persentase ketuntasan belajar lompat jauh gaya jongkok data dilihat sebagai berikut:

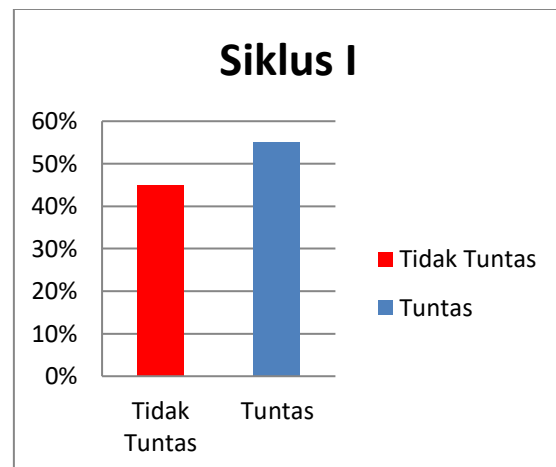
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	11	55%
3	75 – 83	Cukup	9	45%
4	<75	Kurang	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 1. tampak dari 20 sampel penelitian, terdapat 0 murid dalam kategori baik sekali, 11 siswa dalam kategori baik atau 55%, 9 siswa dalam kategori cukup atau persentase 45% dan 0 siswa dalam kategori kurang atau persentase 0%. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante, Kabupaten Luwu pada siklus I dapat dilihat pada tabel deskripsi nilai ketuntasan persentase pada siklus I berikut ini :

Tabel 3. Siklus I Deskripsi ketuntasan belajar Siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante, Kabupaten Luwu

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	9	45%
75 – 100	Tuntas	11	55%
Jumlah		20	100%

dalam kategori tidak tuntas pada siklus I. Dapat dilihat pada diagram berikut :



Grafik 1.1 skor nilai persentase siswa tuntas dan tidak pada siklus I

Keterangan :

Berdasarkan diagram skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 20 sampel penelitian kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media ban/karet pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu, terdapat 45% siswa dalam kategori tuntas, dan 55% Siswa dalam kategori tidak tuntas.

Adapun penyebab siswa tidak tuntas pada siklus I dikarenakan :

1. Masih ada siswa yang asyik bermain dan tidak memperhatikan pelajaran.
2. Dalam pelaksanaan pembelajaran, hanya sebagian siswa yang terlihat aktif sedangkan siswa yang lainnya terlihat pasif.
3. Pada saat proses pembelajaran masih ada siswa yang asyik bermain tanpa mengikuti materi dan arahan guru. Masih ada siswa yang ragu dalam melakukan gerakan.

Berdasarkan hal tersebut belum menunjukkan target yang diinginkan peneliti yaitu 75% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus kedua.

a. Perencanaan

pada tahap perencanaan siklus ke II ini peneliti mempersiapkan pembelajaran

yang terdiri dari perencanaan, lembar observasi, soal tes kognitif.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan siklus kedua ini dilaksanakan di lapangan SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu.

c. Observasi

Melihat dari lembar observasi kegiatan yang dilakukan hampir semua siswa sudah mengalami peningkatan dalam lompat jauh gaya jongkok menggunakan media ban. Pengisian lembar observasi kegiatan siswa dilakukan oleh guru berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran, aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran berlangsung.

Hasil Penelitian Siklus II

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet sebanyak 2 kali pertemuan dan pada akhir pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4. Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklusII dengan menggunakan media ban siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu

No.	Penilaian			Σ	Ket
	Psiko	Afektif	Kognitif		
1	19	12	60	91	T
2	24	20	50	94	T
3	19,5	20	60	99	T
4	19,5	20	60	97	T
5	27	20	50	97	T
6	24	20	50	92	T
7	22,5	16	60	98,5	T
8	24	20	60	104	T

9	22,5	16	60	98,5	T
10	21	16	60	97	T
11	25,5	20	50	94	T
12	19,5	8	70	97,5	T
13	18	12	70	100	T
14	24	20	50	94	T
15	24	20	50	94	T
16	25,5	20	50	95,5	T
17	22,5	20	50	92,5	T
18	22,5	20	50	92,5	T
19	22,5	20	50	92,5	T
20	22,5	20	50	92,5	T
Total				1924,5	
Rata-Rata				81,35	
Persentase				100%	

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{20}{20} \times 100\% = 100\%$$

$$\text{Siswa yang belum tuntas} = \frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$$

Tabel 5. Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan menggunakan media ban siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu

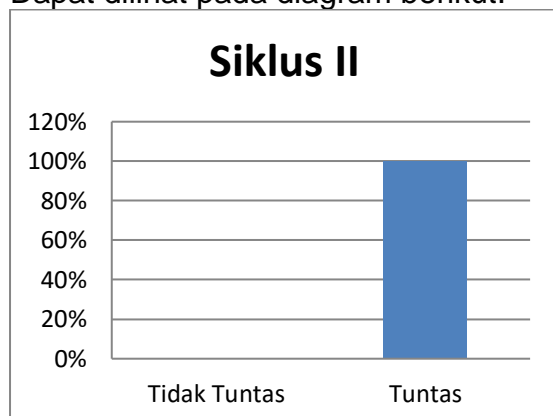
No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	17	85%
3	75 – 83	Cukup	3	15%
4	<75	Kurang	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 5. Tampak dari 20 sampel penelitian, terdapat 0 siswa dalam kategori sangat baik atau persentase 0%, 17 siswa dalam kategori baik atau persentase 85%, 3 siswa dalam kategori cukup atau persentase 15%, 0 siswa dalam kategori kurang atau 0%. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante, Kabupaten Luwu.

Tabel 6. Siklus II deskripsi ketuntasan belajar Siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante, Kabupaten Luwu

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	0	0%
75 – 100	Tuntas	20	100%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 20 Sampel penelitian kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet pada siswa SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu. Terdapat 20 murid dengan persentase 100% sudah dalam kategori tuntas, dan 0 siswa dengan persentase 0% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II. Dapat dilihat pada diagram berikut:



Grafik 1.2 skor nilai persentase siswa tuntas dan tidak pada siklus II

Keterangan:

Berdasarkan diagram skor nilai persentase pada siklus II diatas, tampak bahwa dari 20 sampel penelitian, kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet pada siswa SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu terdapat 100% siswa dalam kategori tuntas, dan 0% kategori tidak tuntas.

Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

1. Perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa sudah

antusias dan tidak mengalami kesulitan lagi dalam melakukan lompat jauh

2. Dalam proses pembelajaran, siswa sangat antusias dan memperhatikan penjelasan guru.
3. Siswa tidak ragu lagi dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

Perbandingan siklus I dan siklus II

Peningkatan pada siklus I masih mencapai 85%. sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 100%. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Perbandingan ketuntasan belajar siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu pada siklus I dan siklus II

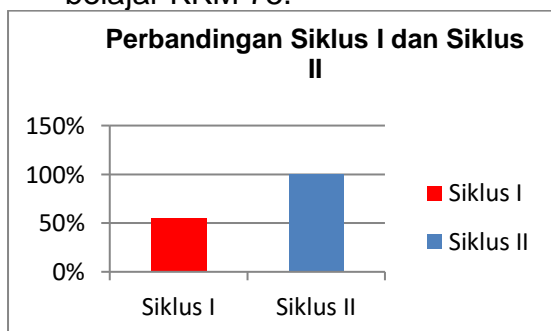
No	Keterangan	Siklus I	Siklus II
1	Tuntas	11	20
2	Tidak Tuntas	9	0
3	% Ketuntasan Klasikal	55%	100%
4	Indikator Keberhasilan	75	75

Dari tabel diatas tampak bahwa dari 20 Siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan media pembelajaran ban/karet, untuk kategori tuntas sebesar 55% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 100% pada siklus II untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada pada

kategori tuntas mengalami peningkatan sebanyak 11 siswa atau 55% pada siklus I, proses ketuntasan terjadi dalam dua kali pertemuan proses pembelajaran dengan materi yang sama ditambah dengan menggunakan media ban/karet, begitu juga pada siklus II mengalami ketuntasan 20 siswa dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus I. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 100% dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai peserta didik berada pada kategori baik.

3. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan media ban, untuk kategori tuntas sebesar 55% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 100% pada siklus II untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
4. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan media pembelajaran lompat Jauh gaya jongkok menggunakan media ban/karet meningkat menjadi 100% atau sesuai ketuntasan hasil belajar KKM 75.



Grafik 1.3 Perbandingan Siklus I dan siklus II
Peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban yang dilakukan 20 siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu, dilihat pada grafik perbandingan antara siklus I

dan Siklus II diatas ada tiga aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif. Berdasarkan pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa hasil pembelajaran belum maksimal dan banyak siswa yang belum tuntas KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

- a. Metode pembelajaran yang digunakan kurang efektif dan menarik bagi siswa. Sehingga siswa masih banyak siswa yang tidak antusias terhadap pembelajaran *atletik* materi lompat jauh gaya jongkok
- b. Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal.
- c. Motivasi siswa dalam belajar belum maksimal.

Dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus pertama dan siklus kedua diatas peneliti melakukan perbaikan dalam pembelajaran diantaranya sebagai berikut :

- a. Mengubah metode pembelajaran yang digunakan pada siklus I dan II
- b. Media pembelajaran yang digunakan dapat menarik minat siswa
- c. Memberikan motivasi kepada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh dan optimal.

Dengan adanya perbaikan - perbaikan pada pembelajaran siklus kedua diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus pertama. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan media pembelajaran yang diberikan. Pada siklus kedua siswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante, Kabupaten Luwu. dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa menggunakan media ban/karet dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante, Kabupaten Luwu.

Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu, dimana pada siklus I persentase ketuntasan siswa kelas IV SD Negeri 10 Muarnet Kabupaten Luwu sebesar 55% dan meningkat pada siklus II dengan persentase ketuntasan sebesar 100%.

DAFTAR PUSTAKA

Afrianti, N. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Peserta Didik Menulis Teks Descriptive Mata Pelajaran Bahasa Inggris Menggunakan Model Mind Mapping. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(2), 32–45. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v2i2.244>

Arikunto, S. (2015). Penelitian Tindakan Kelas. In *Bumi Aksara*. Jakarta.

Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/30792>

Pardianto, A. A., & Saputra, Y. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan media kardus pada siswakesel v SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang tahun pelajaran 2016/2017. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 10–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3035>

Susanto, A. (2016). Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui melalui modifikasi pembelajaran pada siswa kelas v sd negeri pandan 2 omben kabupaten sampang tahun pelajaran 2015/2016. In *Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*. http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/14.1.01.09.0387P.pdf