

## **PENERAPAN MODIFIKASI ALAT UNTUK MENINGKATKAN EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS XI PADA SMAN 1 BATU AMPAR KABUPATEN TANAH LAUT**

**Muhammad Kastalani**  
SMAN 1 Batu Ampar Tanah Laut  
muhammadkastalai@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini menggunakan action research dengan teori Kemmis dan Taggart (2014: 19). Yaitu: menggambarkan bahwa refleksi diri dalam siklus spiral ini adalah (1) merencanakan perubahan; (bertindak dan mengamati proses dan konsekuensi dari perubahan; (2) merefleksikan proses dan konsekuensi; (4) merencanakan kembali; (5) bertindak dan observasi kembali; (6) merefleksikan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut: Dengan penerapan modifikasi alat dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMAN 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut mempunyai peningkatan hasil belajar yang signifikan yaitu persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 80% dan untuk siklus II sebesar 100% yang artinya melalui modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

**Kata Kunci:** Penerapan, Modifikasi Alat, Lompat Jauh

### **PENDAHULUAN**

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana

yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran lompat jauh di SMAN 1 Batu

Ampar Kabupaten Tanah laut, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok masih belum berjalan dengan maksimal karena minimnya tentang variasi pembelajaran. Penggunaan media-media yang dimodifikasi tidak pernah dipakai di sekolah dalam pembelajaran lompat jauh. Siswa sering merasa jenuh pada saat pembelajaran lompat jauh. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran lompat jauh menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum tidak tercapai.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk membuat pembelajaran lebih efektif lagi. Modifikasi alat yang digunakan tersebut diambil karena mewakili karakteristik murah, banyak tersedia atau mudah di dapat. Dari beberapa kriteria modifikasi alat yang digunakan untuk pembelajaran tersebut yaitu menggunakan kardus bekas.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis dan dari masalah umum yang dihadapi dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada peserta

didik kelas XI SMA 1 Batu Ampar. dengan judul "Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi alat". Yang tentunya dengan menerapkan pengetahuan mengajar tentang model, pendekatan dan strategi pembelajaran.

Diharapkan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang peneliti lakukan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang selama ini dihadapi oleh para guru Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pada umumnya dan pembelajaran teknik dasar tolak peluru pada khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani yang akhirnya mampu meningkatkan partisipasi aktif dan kemampuan peserta didik dalam bidang olahraga pada umumnya, di bidang penguasaan lompat jauh pada khususnya.

#### **Alat Bantu Pembelajaran Lompat Jauh**

Teori-teori tentang upaya meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani sudah banyak diungkapkan oleh para pakar. Dalam hubungannya dengan penelitian ini, peneliti mencoba menggunakan modifikasi alat ban bekas dan kardus bekas. Barang ini diambil sebagai alat bantu agar pengulangan gerak bagi anak dalam melakukan pembelajaran lompat jauh lebih

banyak dari pada sebelumnya. Hal ini sangat bagus untuk merangsang peserta didik dalam terlibat langsung dalam pembelajaran sehingga aktif bergerak, dan yang diinginkan semua peserta didik merasa nyaman dan tidak takut dalam menjalani aktivitas fisiknya. Yang pada akhirnya diharapkan tujuan pembelajaran Penjasorkes menjadi efektif.

Alat bantu ban dan kardus dalam pembelajaran lompat jauh ini disusun secara bervariasi disesuaikan dengan kebutuhan dan mengarah pada teknik lompat jauh. Ban bekas dan kardus bekas disusun untuk melatih dan membelajarkan peserta didik mulai dari tingkatan yang mudah sampai yang sulit, sederhana sampai yang kompleks, dan dari melibatkan individu sampai berkelompok.

### **Efektifitas Pembelajaran.**

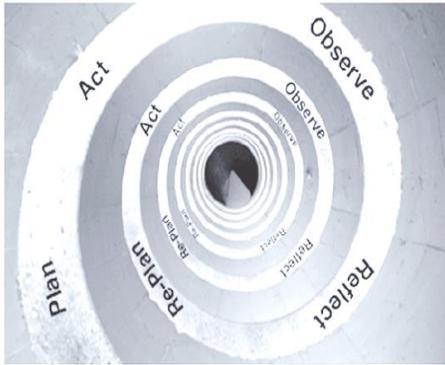
Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) definisi efektivitas adalah sesuatu yang memiliki pengaruh atau akibat yang ditimbulkan, manjur, membawa hasil dan merupakan keberhasilan dari suatu usaha atau tindakan, dalam hal ini efektivitas dapat dilihat dari tercapai tidaknya tujuan instruksional khusus yang telah dicanangkan. Metode pembelajaran dikatakan efektif jika tujuan instruksional khusus yang dicanangkan lebih banyak tercapai.

Lebih lanjut Lutan (2002) dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya pada aspek gerak dasar lompat, efektifitas secara ringkas, ditandai dengan adanya ciri-ciri sebagai berikut: 1) jumlah waktu aktif berlatih (JWAB) yang dicurahkan peserta didik semakin banyak, 2) waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga semua peserta didik aktif, 3) proses belajar melibatkan partisipasi semua peserta didik, 4) guru Penjasorkes terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Jadi untuk dapat dikatakan berhasil dalam mengelola pembelajaran penjasorkes di sekolah, guru penjasorkes salah satunya harus mampu menyediakan jumlah waktu yang banyak untuk aktif berlatih menjalankan tugas gerak yang diberikan oleh guru.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan action research dengan teori *Kemmis dan Taggart* (2014: 19). Yaitu: menggambarkan bahwa refleksi diri dalam siklus spiral ini adalah (1) merencanakan perubahan; (bertindak dan mengamati proses dan konsekuensi dari perubahan; (2) merefleksikan proses dan konsekuensi; (4) merencanakan kembali; (5) bertindak dan observasi kembali; (6) merefleksikan



Gambar 1. Konsep *Kemmis dan Taggart*

## HASIL PENELITIAN

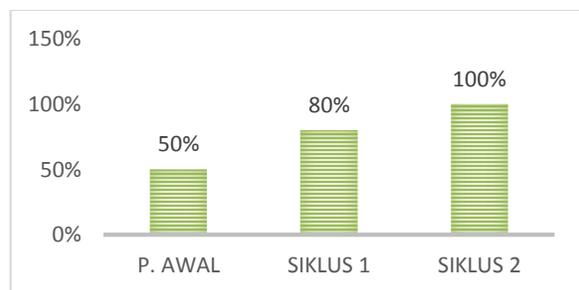
Pada pengamatan awal melakukan gerakan lompat jauh saat peneliti melakukan observasi sebelum diberikan penjelasan dan bagaimana cara melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar diperoleh nilai rata-rata seluruh peserta didik sebesar 70,79 yang merupakan kategori B (baik), dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dipatok 70 ini artinya ketuntasan peserta didik dalam proses kegiatan belajar mengajar sudah tapi masih ada beberapa pelajar yang belum tuntas hal ini disebabkan karena ada beberapa peserta didik belum mengerti dan kurangnya pengetahuan tentang teknik yang benar hal ini dilihat dari beberapa pelajar yang nilainya masih rendah

Dilihat dari permasalahan peserta didik mengenai kurangnya pemahaman dan penguasaan lompat jauh gaya jongkok, peneliti atau guru melakukan rentetan

pengajaran yang mengarah pada materi dasar lompat jauh gaya jongkok dengan memodifikasi alat pendekatan berupa kardus. Setelah dilaksanakan proses kegiatan belajar mengajar pada peserta didik dengan pemberian memodifikasi alat ternyata didapatkan hasil berupa data mengenai keberhasilan peserta didik yaitu dari 20 peserta didik kelas IV nilai rata-rata 70,79 sedangkan nilai yang melebihi dari KKM SMAN 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut 1 ada 10 peserta didik atau sekitar 50 % peserta didik sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal dengan nilai 70, dibandingkan dengan pengamatan awal dengan siklus I ternyata dengan modifikasi alat pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan kemampuan peserta didik SMAN 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut

Dengan tetap menggunakan modifikasi alat pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berupa kardus setiap peserta didik menjadi terbiasa melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar karena peserta didik merasakan gerakannya sendiri sehingga angka kesalahan dapat ditekan ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian dan data yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa pada Siklus

II ternyata rata-rata kelas didapat 75,17 dari data tersebut ternyata dari 20 peserta didik sudah berhasil mencapai nilai Kreteria Ketuntasan Minimal. Dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Grafik peningkatan hasil belajar

Dengan memodifikasi alat pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berupa kardus ternyata dapat meningkatkan kemampuan peserta didik ini dikarenakan setiap peserta didik mendapatkan kesempatan yang lebih besar untuk melakukan rangkaian lompat jauh gaya jongkok.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut: Dengan penerapan modifikasi alat dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMAN 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut mempunyai peningkatan hasil belajar yang signifikan yaitu persentase ketuntasan hasil belajar

lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 80% dan untuk siklus II sebesar 100% yang artinya melalui modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cholik M. Toho, 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, Rusli, 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, Rusli (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sudijono, A. 2001. *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Stephen Kemmis, Robin McTaggart dan Rhonda Nixon, 2014. *The Action Research Planner Doing Critical Participatory Action Research*, Singapore: Springer.