



## **Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Rekaman Visual**

**Ahmad Syarif**

SMP Negeri Satu Atap Manuru. Jalan Poros Pasarwajo-Lasalimu, Dsn. Wapomaru Jaya, Ds./Kel Manuru, Kec. Siontapia, Kab. Buton, Sulawesi Tenggara, Indonesia  
Email: ahmadsyarif2153@yahoo.co.id

*Received: 12 October 2015; Revised: 26 September 2017; Accepted: 9 October 2017*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual pada siswa kelas IX SMPN Satu Atap Manuru, Kecamatan Siotapina. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas sebanyak dua siklus. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2014. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa kelas IXA SMPN Satu Atap Manuru di Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian memperlihatkan rekaman visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Peningkatan ini dibuktikan dengan pengetahuan, penguasaan teknik, dan hasil lompatan siswa. Terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan capaian nilai pengetahuan rata-rata di atas KKM 70, aspek penguasaan teknik mencapai kategori baik, dan hasil lompatan mencapai lebih dari 240 cm.

**Kata Kunci:** lompat jauh, rekaman visual, hasil belajar

## ***Improving the Learning Outcomes in Long Jump of Squat Style Using Visual Records***

### **Abstract**

*This study aims to reveal: improving the learning outcomes in long jump of tuck style using visual recordings of class IX students at SMPN Satu Atap Manuru, District of Siotapina. This research is classroom action research done in two cycles. The research was conducted in March 2014. The research subjects in this study were 30 students of class IXA SMP Satu Atap Manuru, Buton, Southeast Sulawesi. The results of the study showed an increase, as evidenced by the mastery of the technique and results of the student's jumps. The increase in long jump learning outcomes with achievement of the average value of knowledge over the 70 minimum completeness criteria, aspects of technical mastery reached either category, and the results jump to more than 240 cm*

**Keywords:** long jump, visual records, learning outcomes

**How to Cite:** Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 112-121. doi:<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>

**Permalink/DOI:** <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang diberikan dalam satu mata pelajaran yaitu mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Tujuan PJOK tidak dapat dilepaskan dari tujuan pendidikan nasional. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Pendidikan jasmani sangat penting sebagai proses pendidikan guna mencapai tujuan pendidikan nasional sehingga di dalam kurikulum 2013 ada penambahan jam pelajaran dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi tiga jam per minggu. Dengan adanya tambahan jam belajar ini dan pengurangan jumlah kompetensi dasar, guru memiliki keleluasaan waktu untuk mengembangkan proses pembelajaran yang berorientasi siswa aktif belajar. Proses pembelajaran siswa aktif memerlukan waktu yang lebih panjang dari proses pembelajaran penyampaian informasi karena peserta didik perlu latihan untuk melakukan pengamatan, menanya, asosiasi, menyaji, dan komunikasi.

Gillies & Ashman (2003, pp.231) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses yang digunakan guru untuk mengarahkan siswa dengan kondisi tertentu yang membantu mereka mencapai target belajar. Beberapa aspek dalam pembelajaran tersebut adalah: (1) pendekatan pembelajaran dan metode, (2) umpan balik, dan (3) kontribusi tiap-tiap pribadi terhadap keberhasilan pembelajaran. Proses pembelajaran meliputi tiga kegiatan yaitu (1) kegiatan awal, (2) kegiatan inti, dan (3) kegiatan penutup. Kegiatan

awal merupakan kegiatan membuka pelajaran, biasanya diisi dengan mengemukakan hal-hal yang menarik perhatian peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, pemberian *pre-test* atau penyampaian informasi awal. Kegiatan inti berupa kegiatan belajar mengajar di sekolah dalam rangka pembentukan kompetensi peserta didik dan merealisasikan tujuan belajar.

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran, sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif, dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan dapat membantu dalam memengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi peserta didik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yaitu fasilitas untuk lari, melompat, menendang, melempar, menangkap, dan memanjat.

Materi yang diajarkan dalam PJOK terdiri atas olahraga permainan dan olahraga atletik, namun jenis olahraga atletik kurang diminati siswa. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak nomor dalam suatu perlombaan. Selain itu atletik juga salah satu cabang olahraga yang terdapat dalam kurikulum sekolah menengah pertama (SMP). Pada cabang atletik terdiri atas beberapa nomor perlombaan, salah satu nomor yang diperlombakan tersebut adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu pembelajaran atletik yang diajarkan di SMP-SMP se-Kecamatan Siotapina.

Hingga saat ini, ada tiga gaya yang dikenal dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok (*tuck style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara (IAAF, 2000). Gaya jongkok (*tuck style*) adalah gaya ketika badan di udara setelah kaki kiri bertumpu, maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok. Gaya jongkok banyak diajarkan di SMP Kecamatan Siotapina karena gaya tersebut paling mudah dilakukan. Untuk menguasai keterampilan gerak (lompat jauh gaya jongkok), siswa dituntut untuk melakukan pengulangan-pengulangan atau latihan secara langsung dalam proses belajar suatu keterampilan gerak. Upaya meningkatkan prestasi lompat jauh perlu dilakukan dengan menggunakan media visual yang menampilkan gerakan lompat jauh secara utuh, bertahap, dapat diperlambat agar lebih mudah diamati, dan dapat

diputar secara berulang-ulang. Media visual berupa rekaman dengan tampilan yang dapat diperlambat atau diputar ulang menjadikan siswa mudah mengamati detail teknik lompat jauh.

Schmidt (1991) memberikan gambaran yang lebih jelas bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Terdapat beberapa teori belajar gerak, satu di antaranya yaitu model Fitts dan Posner (1967). Model ini menunjukkan bahwa peserta didik harus melewati tiga tahapan yang berbeda. Tahapan ini ditentukan oleh proses pembelajaran yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap automatisasi.

Kemampuan siswa dalam atletik terlihat dari kelincahan, kelenturan, gaya, dan teknik lompat jauh yang diterapkan. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu pengetahuan, afektif (sikap dan perilaku), dan psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran). Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah pengamatan, tes tulis, tes unjuk gerak. Hasil belajar lompat jauh menurut Kemendikbud (2013, p.142) diukur pada (1) aspek pengetahuan, (2) aspek keterampilan atau unjuk kerja, dan (3) aspek perilaku.

Berdasarkan hasil observasi dalam pembelajaran jasmani di SMPN Satap Manuru pada saat jam pelajaran penjas pokok bahasan lompat jauh, terlihat bahwa pada saat pembelajaran lompat jauh banyak siswa yang terlihat kurang semangat dalam aktivitas pembelajaran lompat jauh. Dari wawancara penulis dengan guru penjas, diperoleh informasi bahwa kemampuan siswa dalam bidang lompat jauh masih rendah. Hal ini disebabkan oleh guru bidang studi yang hanya menyampaikan materi pembelajaran dengan media buku paket dari sekolah, papan tulis, dan kapur tulis untuk berimajinasi dari media yang digambarkan di depan tanpa penalaran logis yang tinggi. Kemampuan membuktikan atau memperlihatkan suatu konsep yang nyata pada saat terjadinya pembelajaran terabaikan. Panduan siswa untuk belajar mandiri hanya menggunakan media buku paket yang diberikan oleh sekolah.

Metode pembelajaran berpengaruh terhadap efektivitas belajar siswa yang dilihat dari proses belajar siswa yang kurang berminat dan kurang aktif. Hal ini berpengaruh pada hasil belajar siswa yang dapat diketahui dari rendah-

nya nilai yang terlihat pada kriteria ketentuan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah 70, KKM pada pembelajaran lompat jauh juga ditetapkan 70. Berdasarkan pembelajaran lompat jauh yang pernah dilakukan di kelas ini, dari 30 siswa kelas IXA ada 5 siswa dengan nilai di atas KKM, 2 siswa dengan nilai sama dengan KKM, dan 23 siswa dengan nilai di bawah KKM. Masih rendahnya hasil belajar lompat jauh ini menjadi alasan pentingnya menerapkan teknologi pembelajaran yang dapat memudahkan pencapaian hasil belajar lompat jauh yang lebih baik lagi.

Perkembangan teknologi informasi telah memungkinkan guru untuk mengajar dengan media audiovisual. Kegiatan pembelajaran sering dipermudah ketika dilakukan dengan menggunakan media visual, meskipun informasi kontekstual semacam ini tersedia untuk berbagai media lainnya.

Meigs (2006, pp.37) mengatakan bahwa fungsi dari media visual adalah menarik perhatian, memperjelas sajian pelajaran, dan mengilustrasikan suatu fakta atau konsep yang mudah terlupakan jika hanya dilakukan melalui penjelasan verbal, selain itu juga untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima. Saluran yang dipakai menyangkut indra penglihatan. Pesan yang akan disampaikan dituangkan ke dalam simbol-simbol komunikasi visual (Munadi, 2008, p.148). Visualisasi dapat membantu para atlet untuk memperoleh keterampilan visual dan menggunakannya dengan baik dalam olahraga mereka (Rezaee *et al*, 2012, pp. 2243).

Secara umum, media pembelajaran mempunyai kegunaan untuk mengatasi berbagai hambatan, antara lain hambatan komunikasi, keterbatasan ruangan belajar, sikap siswa yang pasif, pengamatan siswa yang kurang seragam, dan daya ingat siswa yang berbeda (Arsyad, 2007).

Media pembelajaran audio visual tersebut dapat berupa rekaman audio visual yang dikeluarkan oleh *the International Association of Athletics Federations* (IAAF). Hasil belajar lompat jauh perlu ditingkatkan dengan mengenalkan gaya lompat jauh dengan metode-metode yang dipandang tepat. Peningkatan hasil belajar lompat jauh dapat diupayakan dengan menggunakan metode rekaman visual. Peningkatan dalam penelitian ini diupayakan dengan penelitian tindakan kelas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya

jongkok dengan menggunakan rekaman visual pada siswa kelas IX SMPN Satap Manuru.

Terdapat sejumlah permasalahan yang dapat diidentifikasi, yaitu: (1) prestasi lompat jauh masih kurang, (2) sarana belajar masih kurang, (3) teknik-teknik lompat jauh tidak banyak dikenali siswa, (4) gaya jongkok dalam lompat jauh tidak banyak diajarkan, (5) kesempatan siswa untuk mencoba berbagai teknik kurang dimanfaatkan oleh siswa.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas merupakan bentuk penelitian untuk mendapatkan pengetahuan tentang perubahan (*changes*) dan peningkatan (*improvement*) karena dampak suatu tindakan yang mampu memberdayakan kelompok sasaran (Pardjono, dkk, 2007, p.10). Secara metodologis, penelitian tindakan memiliki karakteristik yaitu bersifat kolaboratif, dilaksanakan pada lokasi terjadinya permasalahan, bersifat partisipatori, tidak ada upaya pengendalian variabel pengganggu. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan desain Penelitian Tindakan kelas (PTK) kolaboratif.

Penelitian tindakan kelas memiliki banyak model. Pada penelitian ini, model yang digunakan yaitu model Kemmis dan McTaggart. Model ini menggunakan empat komponen penelitian dalam setiap langkahnya yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara bersamaan dan simultan seperti pada gambar (Pardjono, dkk 2007, p. 22).

Tindakan kelas dimulai dengan suatu rencana tindakan yang kemudian ditindaklanjuti dengan kegiatan tindakan berbarengan dengan observasi. Proses dan hasil tindakan tersebut akan direfleksikan oleh peneliti. Hasil refleksi ini akan digunakan untuk merencanakan kembali, dan berkonsekuensi pada perbaikan kegiatan-kegiatan tindakan dan observasi.

Pada tahap merencanakan tindakan (*planning*), peneliti melihat kemungkinan tindakan yang akan dilakukan dalam pembelajaran melalui rekaman visual. Dalam hal ini, disusun serangkaian tindakan guna meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Setelah rencana disusun, dilakukan tindakan pembelajaran sekaligus pengamatan (*act & observe*) terhadap jalannya pembelajaran dan hasil belajar yang dicapai siswa. Hasil dari tindakan dan

pengamatan tersebut, peneliti melakukan refleksi dengan merenungkan kembali apakah tindakan yang telah dilakukan sudah berjalan dengan baik, sesuai rencana dan menghasilkan suatu peningkatan hasil belajar. Ketika hasil belajar belum sesuai dengan kriteria keberhasilan, penelitian kembali disusun untuk dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Penelitian dilaksanakan dari bulan Maret 2015 sampai dengan Mei 2015. Materi tindakan sekolah disesuaikan dengan program sekolah. Penelitian tindakan sekolah dilaksanakan di kelas IXA SMPN Satap Manuru yang berlokasi di Kecamatan Siotapina di Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas IXA SMPN Satap Manuru semester II Tahun Pelajaran 2014/2015 di Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara. Sumber data primer didapatkan dari subjek penelitian yaitu siswa kelas IXA. Sumber data sekunder yaitu berupa hasil-hasil penelitian yang berfungsi sebagai pendukung atau pelengkap data primer.

Data dikumpulkan dengan menggunakan berbagai teknik. Dalam penelitian tindakan kelas ini, data dikumpulkan dengan teknik-teknik sebagai berikut (1) soal tes berupa pertanyaan tentang gaya jongkok. Angket diberikan sebelum diberikan tindakan (*pretest*) maupun setelah diberikan tindakan (*posttest*), (2) observasi yang dilakukan untuk mendapatkan data tentang pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok selama PTK berlangsung, (3) tes lompat jauh. Tes lompat jauh terdiri atas tes untuk mengetahui penguasaan teknik secara teori dan tes prestasi untuk mengetahui kemampuan siswa dilihat dari hasil lompatannya.

Validitas data dilakukan dengan teknik triangulasi sumber data. Caranya, data yang didapat dari siswa dibandingkan dengan data hasil pengamatan selama tindakan dan hasil tes perbuatan. Data hasil pengamatan direkam dalam bentuk video sehingga proses pengamatan dapat diulang-ulang dan diatur dalam gerak lambat sehingga pengamatan menjadi lebih akurat. Untuk hasil lompatan, diukur dengan menggunakan alat berupa meteran. Penelitian tindakan kelas di kelas IXA SMPN Satap Manuru dilakukan melalui dua siklus tindakan. Siklus pertama, terdiri atas rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus kedua merupakan perbaikan siklus pertama dan disusun berdasarkan hasil dari siklus pertama.

### Siklus I

#### Perencanaan Tindakan

Rencana tindakan kelas sebagai berikut: (1) memberikan penjelasan tentang lompat jauh dan kaitannya dengan kehidupan sehari-hari, (2) menjelaskan aturan main dalam lompat jauh, (3) memotivasi siswa untuk mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok, (4) penyusunan instrumen, dalam hal ini instrumen yang digunakan pada saat dilakukan penelitian tindakan sekolah terdiri atas angket *pretest* dan angket *posttest* serta lembar observasi, (5) menyiapkan media rekaman visual tentang lompat jauh gaya jongkok yang sudah disusun oleh IAAF, dan (6) mempersiapkan peralatan lompat jauh.

#### Pelaksanaan Tindakan dan Observasi

Pelaksanaan tindakan terbagi atas: (1) guru memberikan penjelasan tentang lompat jauh dan kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dilaksanakan di dalam kelas dengan metode ceramah dan dialog. Guru menjelaskan teknik-teknik dalam lompat jauh gaya jongkok, (2) guru memotivasi siswa untuk melihat rekaman visual lompat jauh gaya jongkok, (3) guru mengajak siswa mempraktikkan teknik lompat jauh gaya jongkok secara berulang-ulang, (4) peneliti dan guru mempersiapkan peralatan dan tempat. Peralatan yang disiapkan yaitu tumpuan, mistar dan tempat pendaratan. Tempat yaitu: (1) daerah awalan panjangnya tidak terbatas minimum 15 m, (2) daerah tumpuan harus datar, dan (3) tempat untuk pendaratan.

Observasi dilakukan oleh peneliti dibantu guru olah raga. Observasi dilakukan sejak awal persiapan hingga berlangsungnya praktik lompat jauh gaya jongkok sampai selesai. Hal-hal yang diobservasi yaitu kelincahan, kelenturan, penguasaan teknik jongkok, dan hasil lompatan.

#### Refleksi

Refleksi dilakukan setelah mempelajari hasil *pre-test* dan *post-test* siklus 1 serta hasil pengamatan selama proses tindakan kelas berlangsung. Refleksi dimaksudkan untuk memberikan pertimbangan perlu tidaknya dilanjutkan ke siklus 2 serta tindakan apa yang harus dilakukan pada siklus 2.

### Siklus 2

Siklus 2 merupakan tindakan lanjutan guna menyempurnakan tindakan sebelumnya

dan untuk meningkatkan hasil belajar lebih baik lagi. Siklus 2 terdiri atas perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

#### Perencanaan Tindakan

Rencana tindakan kelas sebagai berikut: (1) memotivasi siswa untuk mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok, (2) menyiapkan media rekaman visual tentang lompat jauh gaya jongkok yang sudah disusun oleh IAAF, (3) mempersiapkan peralatan lompat jauh.

#### Pelaksanaan Tindakan dan observasi

Pelaksanaan tindakan terbagi atas: (1) guru menjelaskan teknik-teknik dalam lompat jauh gaya jongkok, (2) guru memotivasi siswa untuk melihat rekaman visual lompat jauh gaya jongkok. Kali ini, rekaman visual diatur terlebih dahulu agar tampilan gambar bergerak dengan lebih lambat, (3) peneliti dan guru mempersiapkan peralatan dan tempat. Peralatan yang disiapkan yaitu tumpuan, mistar dan tempat pendaratan. Tempat yaitu: (1) daerah awalan panjangnya tidak terbatas minimum 15 m, (2) daerah tumpuan harus datar, (3) tempat untuk pendaratan, dan (4) guru mengajak siswa mempraktikkan teknik lompat jauh gaya jongkok secara berulang-ulang.

Observasi dilakukan oleh peneliti dibantu guru olahraga lain. Observasi dilakukan sejak awal persiapan hingga berlangsungnya praktik lompat jauh gaya jongkok sampai selesai. Hal-hal yang diobservasi yaitu kelincahan, kelenturan, penguasaan teknik jongkok, dan hasil lompatan.

#### Refleksi

Refleksi dilakukan setelah mempelajari hasil *post-test* siklus 2 serta hasil pengamatan selama proses tindakan kelas berlangsung. Refleksi memutuskan untuk mengakhiri tindakan pada siklus 2 karena tindakan kelas telah menghasilkan peningkatan hasil belajar lompat jauh.

Analisis ini digunakan untuk mengetahui persentase hasil belajar yang telah dicapai dengan menampilkan skor dari tiap-tiap indikator. Kriteria penilaian tentang hasil lompat jauh gaya jongkok seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabel Kriteria Penilaian Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Rerata Skor	Klasifikasi
> 3,4	Sangat Baik
2,8 ≤ 3,4	Baik

$2,2 \leq 2,8$	Cukup
$< 2,2$	Kurang

Kriteria didapat dari penghitungan skor maksimum, skor minimum, xi, simpangan baku sebagai berikut:

$X_i$  (Rerata ideal) =  $\frac{1}{2}$  (skor maksimum ideal + skor minimum ideal).

$Sb_i$  (Simpangan baku ideal)  $\frac{1}{6}$  (skor maksimum ideal-skor minimum ideal).

$X$  = Skor empiris.

Skor maksimum 4

Skor minimum 1

$X_i = 2,5$

$Sb_i = 0,5$

Penilaian aspek pengetahuan diberi skor dengan mengikuti skala nilai dari 10 – 100. Hasil lompatan diberi skor dihitung dengan jarak lompatan yang berhasil dicapai dalam satuan cm.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Awal

Hasil tes awal dibandingkan dengan kriteria penilaian memperlihatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan skor awalan 2,4; tolakan 2,5; melayang 2,2; dan mendarat 2,2 masuk kategori cukup.

### Siklus 1

Siklus 1 terdiri atas tiga pertemuan. Setiap pertemuan terbagi dalam empat tahap pembelajaran yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tindakan yang diberikan yaitu berupa penggunaan rekaman visual. Setiap siswa diminta untuk melihat rekaman gambar lompat jauh gaya jongkok.

Pada pertemuan pertama, pembelajaran dimulai dengan melakukan persiapan, baik mempersiapkan siswa, mempersiapkan tempat latihan dan mempersiapkan alat. Pada tahap awal pembelajaran, guru melakukan apersepsi. Guru menanyakan kesehatan siswa, menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh. Guru menjelaskan bahwa dengan melatih gerakan lompat jauh siswa akan lebih lincah melakukan lompatan.

Kegiatan belajar mengajar memasuki tahap inti. Pada tahap ini, guru memberikan penjelasan tentang lompat jauh dan kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Siswa menyimak langkah-langkah lompat jauh gaya jongkok yang disampaikan guru. Selanjutnya, guru menjelaskan pentingnya melatih teknik melompat setahap demi setahap. Guru mengajak siswa

menuju lapangan untuk latihan melakukan tahap awalan dan tolakan.

Guru mencontohkan melakukan tahap 1 awalan dan 2 tolakan dengan dilihat oleh seluruh siswa. Selanjutnya siswa melakukan pemanasan di lapangan dilanjutkan dengan mencoba secara umum gerakan step 1 dengan diawasi guru. Setelah pengulangan sampai 4 kali, siswa ganti mempraktikkan step 2. Guru kembali memberikan contoh gerakan step 2 yaitu tolakan. Siswa kemudian mempraktikkan step 2 secara bergantian dan berulang sampai 4 kali. Praktik lompatan beberapa kali diulang dan dihentikan sementara guna menjelaskan koreksi dari guru.

Setelah semua mempraktikkan, siswa mengamati rekaman visual pada bagian awalan dan menumpu. Guna memudahkan proses mengamati rekaman visual, pemutaran rekaman visual dilakukan di kelas yang berdekatan dengan lokasi lompat jauh. Dari rekaman tersebut, siswa saling mengoreksi diri sendiri terhadap praktik yang baru saja mereka lakukan.

Pembelajaran pada pertemuan pertama ditutup dengan cara mengambil kesimpulan. Dalam hal ini guru menanyakan kepada siswa tentang pengalaman belajar yang dirasakannya. Berdasarkan observasi di lapangan, siswa tampak aktif mengikuti setiap tahap pembelajaran, dari praktik step 1 dan step 2, melihat rekaman visual sampai pada aktivitas mencoba lintasan lompatan.

Pada pertemuan kedua, pembelajaran dimulai dengan melakukan persiapan, baik mempersiapkan siswa, mempersiapkan video rekaman lompat jauh gaya jongkok, dan mempersiapkan alat dan tempat untuk praktik lompatan. Pada tahap awal pembelajaran, guru melakukan apersepsi. Guru menanyakan kesehatan siswa, menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh. Guru menjelaskan bahwa dengan melihat contoh gerakan lompat jauh gaya jongkok pada rekaman visual, siswa akan merasa lebih mudah untuk menirukan atau mempraktikkan. Pada tahap ini, siswa tampak tertarik ingin melihat rekaman visual. Setelah siswa tertarik, guru meminta setiap siswa mengamati dengan baik setiap tahap lompatan yang akan tampak pada rekaman visual.

Kegiatan belajar mengajar memasuki tahap inti. Pada tahap ini guru memberikan penjelasan tentang lompat jauh dan kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Siswa menyimak langkah-langkah lompat jauh gaya jongkok yang disampaikan guru. Siswa melakukan pemanasan

di lapangan dilanjutkan dengan mencoba secara umum gaya jongkok. Selanjutnya, siswa kembali ke kelas untuk mengamati rekaman visual lompat jauh gaya jongkok. Pengamatan dilakukan berulang-ulang.

Guru memutar ulang rekaman sesuai dengan permintaan siswa. Pemutaran ulang dilakukan 4 sampai dengan 8 kali. Setiap kali selesai pemutaran, guru memberikan komentar dan meminta siswa untuk bertanya atau memberikan tanggapan. Siswa mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok yang ada pada rekaman visual di ruang kelas tahap demi tahap dari tahap awalan/ancang-ancang, bertolak, melayang, dan mendarat. Setelah dirasa cukup, siswa diminta untuk menuju ke tempat praktik di halaman sekolah.

Guru mengecek peralatan lompat jauh yaitu papan tumpu dan tempat pendaratan serta menyiapkan mistar dan instrumen pengambilan data yaitu *cek list* observasi dan alat perekam gambar. Setelah semua peralatan siap, guru meminta siswa untuk mempraktikkan lompat jauh dengan gaya jongkok.

Dalam praktik, siswa mencoba mempraktikkan gaya jongkok di lapangan dengan difokuskan pada tahap awalan dan bertolak, namun siswa tetap melakukan gerakan mulai awalan sampai pendaratan. Fokus dilakukan pembatasan agar siswa tidak terpancang pada hasil terlebih dahulu, tetapi fokus pada ketepatan teknik. Berdasarkan observasi terhadap praktik yang dilakukan siswa, tampak semakin banyak siswa yang mulai memahami gaya jongkok.

Siswa pada umumnya melakukan awalan dengan lari antara 10 dan 20 langkah dilanjutkan dengan lari sprint yang terus dipercepat, sampai pada balok tumpuan. Pengambilan awalan oleh siswa perempuan tampak masih kurang. Siswa perempuan sering memperlambat lari saat berkonsentrasi pada titik tumpuan. Pengambilan awalan oleh siswa laki-laki pada umumnya sudah tampak lebih baik. Siswa laki-laki melakukan lari sprint yang terus dipercepat, sampai pada balok tumpuan.

Setelah semua mempraktikkan, siswa kembali mengamati rekaman visual lalu mempraktikkan awalan dan menumpu. Guna memudahkan proses mengamati rekaman visual, pemutaran rekaman visual dilakukan di kelas yang berdekatan dengan lokasi lompat jauh. Dari rekaman tersebut, siswa saling mengoreksi diri sendiri terhadap praktik yang baru saja mereka lakukan.

Pembelajaran pada pertemuan pertama ditutup dengan cara mengambil kesimpulan. Dalam hal ini guru menanyakan kepada siswa tentang pengalaman belajar yang dirasakannya.

Berdasarkan observasi di lapangan, siswa tampak aktif mengikuti setiap tahap pembelajaran, dari melihat rekaman visual sampai pada aktivitas mencoba lintasan lompatan. Siswa tampak senang dengan kegiatan lompat jauh ini karena ada unsur kompetisi di antara siswa.

Pada pertemuan ketiga, setelah melihat rekaman visual, guru meminta siswa untuk mengerjakan soal tes akhir tentang penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok. Guru melakukan tes akhir berupa praktik lompat jauh gaya jongkok. Setiap siswa diberi kesempatan untuk melompat sebanyak empat kali, hasil lompatan terjauh dihitung sebagai hasil lompatan yang dicatat dalam penilaian. Hasil tes akhir dibandingkan dengan kriteria penilaian memperlihatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan skor awalan 2,65; tolakan 2,83; melayang 3,00; dan mendarat 3,37. Dilihat dari tiap-tiap siswa, pencapaian skor tertinggi diraih oleh AV dan AW masing-masing dengan skor 3,75. Aspek penguasaan teknik rata-rata telah mencapai 2,9 masuk kategori baik ( $2,8 \leq 3,4$ ). Dilihat dari hasil lompatan telah mencapai jarak lompatan rata-rata di atas 2,13 masih jauh dari kriteria keberhasilan lompatan 2,40 cm.

## Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan sebanyak tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, guru memutar ulang rekaman sesuai dengan permintaan siswa. Pemutaran ulang dilakukan 3 sampai 4 kali. Setiap kali selesai pemutaran, guru memberikan komentar dan meminta siswa untuk bertanya atau memberikan tanggapan. Siswa mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok yang ada pada rekaman visual di ruang kelas tahap demi tahap dari tahap awalan/ancang-ancang, menumpu, melayang, dan mendarat. Setelah dirasa cukup, siswa diminta untuk menuju ke tempat praktik di halaman sekolah.

Pada pertemuan pertama, pembelajaran dimulai dengan melakukan persiapan, baik mempersiapkan siswa, mempersiapkan video rekaman lompat jauh gaya jongkok dengan gambar gerak yang sudah diperlambat, dan mempersiapkan alat dan tempat untuk praktik lompatan. Pada tahap awal pembelajaran, guru melakukan apersepsi. Guru menanyakan

kesehatan siswa, menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Kegiatan belajar mengajar memasuki tahap inti. Pada tahap ini guru langsung mengajak siswa untuk mengamati rekaman visual lompat jauh gaya jongkok. Kali ini, rekaman visual di-*setting* dengan gerakan lambat sehingga siswa dapat mencermati teknik lompat jauh gaya jongkok setahap demi setahap dengan lebih cermat.

Guru memutar ulang rekaman sesuai dengan permintaan siswa. Pemutaran ulang dilakukan 3 sampai 4 kali. Setiap kali selesai pemutaran, guru memberikan komentar dan meminta siswa untuk bertanya atau memberikan tanggapan. Siswa mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok yang ada pada rekaman visual di ruang kelas tahap demi tahap dari tahap awalan/ancang-ancang, menumpu, melayang, dan mendarat. Setelah dirasa cukup, siswa diminta untuk menuju ke tempat praktik di halaman sekolah.

Kali ini, guru mengajarkan step 1 (awalan). Pada tahap ini, siswa diminta lari melintasi lintasan yang telah disiapkan untuk melatih lari dengan langkah yang tepat. Setiap siswa bergantian berlari pada lintasan. Hal ini dilakukan berulang kali sehingga setiap siswa mengulang sampai 4 kali. Selanjutnya, guru mengajarkan step 2 (tolakan). Pada tahap ini, setiap siswa mengambil posisi awalan pada lintasan lompat jauh. Satu per satu siswa mencoba mengambil awalan (step 1) dan sekaligus melakukan tolakan (step 2). Siswa mencoba mempraktikkan gaya jongkok di lapangan dengan difokuskan pada tahap awalan dan menumpu, namun siswa tetap melakukan gerakan dari awalan sampai pendaratan sama dengan pertemuan pertama pada siklus sebelumnya. Fokus dilakukan pembatasan agar siswa tidak terpancang pada hasil terlebih dahulu, tetapi fokus pada ketepatan teknik. Berdasarkan observasi terhadap praktik yang dilakukan siswa, tampak semakin banyak siswa yang mulai memahami gaya jongkok.

Siswa pada umumnya melakukan awalan dengan lari antara 10 dan 20 langkah dilanjutkan dengan lari sprint yang terus dipercepat, sampai pada balok tumpuan. Pengambilan awalan oleh siswa perempuan tampak semakin baik. Siswa perempuan dapat menjaga kecepatan lari saat berkonsentrasi pada titik tumpuan. Pengambilan awalan oleh siswa laki-laki pada umumnya tampak semakin baik. Siswa laki-laki

melakukan lari sprint yang terus dipercepat, sampai pada balok tumpuan.

Setelah semua mempraktikkan, siswa kembali mengamati rekaman visual yang telah diperlambat lalu mempraktikkan awalan dan menumpu. Guna memudahkan proses mengamati rekaman visual, pemutaran rekaman visual dilakukan di kelas yang berdekatan dengan lokasi lompat jauh. Dari rekaman tersebut, siswa saling mengoreksi terhadap praktik yang baru saja mereka lakukan.

Pembelajaran pada pertemuan pertama ditutup dengan cara mengambil kesimpulan. Dalam hal ini guru mengemukakan hasil pengamatannya bahwa setiap siswa sudah menunjukkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan lebih baik daripada sebelumnya.

Pada pertemuan kedua, pembelajaran dimulai dengan melakukan persiapan, baik mempersiapkan siswa, mempersiapkan video rekaman lompat jauh gaya jongkok dengan gambar gerak yang sudah diperlambat, dan mempersiapkan alat dan tempat untuk praktik lompatan. Pada tahap awal pembelajaran, guru melakukan apersepsi. Guru menanyakan kesehatan siswa, menanyakan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Kegiatan belajar mengajar memasuki tahap inti. Pada tahap ini guru langsung mengajak siswa untuk mengamati rekaman visual lompat jauh gaya jongkok. Kali ini, rekaman visual di-*setting* dengan gerakan lambat sehingga siswa dapat mencermati teknik lompat jauh gaya jongkok setahap demi setahap dengan lebih cermat.

Guru memutar ulang rekaman sesuai dengan permintaan siswa. Pemutaran ulang dilakukan 3 sampai 4 kali. Setiap kali selesai pemutaran, guru memberikan komentar dan meminta siswa untuk bertanya atau memberikan tanggapan. Siswa mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok yang ada pada rekaman visual di ruang kelas tahap demi tahap dari tahap awalan/ancang-ancang, menumpu, melayang, dan mendarat. Setelah dirasa cukup, siswa diminta untuk menuju ke tempat praktik di halaman sekolah.

Kali ini, guru mengajarkan seluruh gerakan dari awalan, menumpu, melayang, dan mendarat. Siswa diminta mempraktikkan lompatan secara berulang-ulang 3 sampai dengan 4 kali pengulangan. Setelah semua mempraktikkan, siswa kembali mengamati rekaman visual yang telah diperlambat. Dari

rekaman tersebut, siswa saling mengoreksi terhadap praktik yang baru saja mereka lakukan.

Pembelajaran pada pertemuan pertama ditutup dengan cara mengambil kesimpulan. Dalam hal ini guru mengemukakan hasil pengamatannya bahwa setiap siswa sudah menunjukkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan lebih baik daripada sebelumnya.

Pada pertemuan ketiga, siswa menyimak langkah-langkah lompat jauh gaya jongkok yang disampaikan guru. Selanjutnya guru meminta siswa untuk mengerjakan soal tes akhir guna mengetahui penguasaan siswa tentang teknik lompat jauh gaya jongkok. Dari jawaban siswa terhadap 16 soal tentang teknik lompat jauh gaya jongkok didapatkan nilai rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 64,79 menjadi 68,95. Nilai tertinggi 75 dan nilai terendah 62,5. Hasil penguasaan teknik menunjukkan skor rata-rata masuk kategori baik ( $2,8 \leq 3,4$ ) dan sangat baik ( $> 3,4$ ). Secara keseluruhan rata-rata sebesar 3,36 berada di antara ( $2,8 \leq 3,4$ ) masuk kategori baik. Dilihat dari hasil lompatan telah mencapai jarak lompatan rata-rata 244,1 cm sesuai dengan kriteria keberhasilan lompatan 2,40 cm.

Pembelajaran pada pertemuan ketiga dilakukan refleksi sebelum ditutup. Dalam hal ini guru menanyakan kepada siswa tentang pengalaman belajar yang dirasakannya. Guru dan siswa mendiskusikan beberapa kesalahan yang masih dialami oleh sebagian siswa serta peningkatan yang berhasil dicapai pada siklus 2. Refleksi menghasilkan masukan sebagai berikut: teknik lompatan secara umum sudah semakin baik, untuk tumpuan dan melayang dibutuhkan latihan yang lebih baik lagi, karena sudah tercapai peningkatan yang signifikan. Hasil lompatan juga telah menunjukkan adanya peningkatan sesuai dengan kriteria keberhasilan yang ditetapkan.

Upaya meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dilakukan dengan memberikan tindakan berupa rekaman visual lompat jauh gaya jongkok. Siswa melihat rekaman visual berulang-ulang lalu berusaha mempraktikkan dengan dibantu guru. Upaya ini dilakukan sebanyak dua siklus. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus terdiri atas 3 pertemuan sehingga secara keseluruhan upaya ini dilakukan melalui enam kali pertemuan pembelajaran.

Rekaman visual sangat membantu pemahaman siswa tentang teknik lompat jauh gaya jongkok. Siswa dengan mudah melihat setiap gerakan dan merekamnya ke dalam memori siswa. Pemutaran secara berulang-ulang terbukti memudahkan siswa dalam memahami teknik ketika guru memberikan penjelasan tambahan, sehingga siswa dengan mudah memahami pesan yang disampaikan guru.

Rekaman visual dengan gerak lambat semakin memudahkan siswa untuk mengamati setiap detail teknik lompat jauh gaya jongkok. Rekaman visual menjadi acuan bagi siswa dalam melakukan lompatan. Sebelum dan sesudah lompatan dilakukan, secara bersama-sama siswa melihat rekaman visual. Setelah lompatan, siswa bersama-sama mengoreksi gerakan masing-masing apakah sudah sesuai dengan gerakan yang ada dalam rekaman visual.

Rekaman visual lebih memudahkan siswa dalam mengamati detail teknik lompat jauh, karena siswa berkesempatan untuk melihat rekaman secara berulang-ulang. Gambar dapat diperlambat untuk melihat gerakan lebih cermat lagi. Bahkan gerakan gambar juga dapat diberhentikan untuk melihat posisi teknik yang ada pada gambar. Dengan cara ini siswa menjadi lebih mudah memahami materi teknik lompat jauh gaya jongkok.

Hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dibuktikan dengan hasil lompatan yang berhasil dicapai siswa. Hasil penelitian memperlihatkan hasil lompatan yang terus meningkat dari sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan, terutama pada akhir siklus 2.

Hasil lompatan semakin baik tidak lepas dari pengaruh pengulangan yang dilakukan. Proses latihan yang berulang-ulang dengan mempraktikkan teknik yang didapat siswa dari rekaman visual serta umpan balik dari guru pada saat praktik memberikan kesempatan pada siswa untuk melatih keterampilannya dalam melakukan lompat jauh sehingga didapat hasil yang semakin baik. Hasil lompatan sebelum tindakan kelas mencapai rata-rata 203,3 cm. Setelah tindakan kelas pada siklus 1, hasil lompatan siswa mencapai 213,5 cm. Setelah tindakan kelas pada siklus 2, hasil lompatan mencapai 244,1 cm. Hasil lompatan telah mencapai kriteria keberhasilan yaitu mencapai rata-rata 240 cm.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang peningkatan hasil belajar

lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual pada siswa kelas IX SMP Satap Manuru dapat ditarik kesimpulan bahwa rekaman visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Peningkatan ini dibuktikan dengan pengetahuan, penguasaan teknik, dan hasil lompatan siswa. Pengetahuan tentang lompat jauh gaya jongkok terus meningkat dengan nilai rata-rata 62,79 pada awal tindakan menjadi 68,95 pada siklus 1 dan meningkat menjadi 76,50 pada siklus 2. Penguasaan teknik sebelum mendapatkan tindakan berupa rekaman gambar hanya pada skor 2,33. Setelah mendapatkan tindakan pada siklus 1 naik menjadi 2,96. Setelah mendapatkan tindakan pada siklus 2 naik menjadi 3,36. Hasil lompatan juga meningkat. Rata-rata lompatan yang berhasil dilakukan sebelum tindakan kelas yaitu 203,3 cm, sedangkan hasil lompatan setelah siklus 1 mencapai 232,37 cm. Setelah akhir siklus 2, hasil lompatan meningkat mencapai 244,1 cm. Dengan demikian, terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan capaian nilai pengetahuan rata-rata di atas KKM 70, aspek penguasaan teknik mencapai kategori baik, dan hasil lompatan mencapai lebih dari 240 cm.

#### DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, A. (2007) *Media pembelajaran*, Jakarta, PT Grafindo Persada.

Gillies, R.M. & Ashman, A.F. (2003). *Cooperative learning : the social and*

*intellectual outcomes of learning in groups*, New York: RoutledgeFalmer

IAAF, (2000). *Pedoman resmi mengajar atletik*, Jakarta: Sekretariat IAAF

Kemertian Pendidikan dan Kebudayaan (2014). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: buku guru / kementerian pendidikan dan kebudayaan*. -- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Meigs, D.F (Edt), (2006), *Media education a kit for teachers, students, parents and professionals*, Paris: UNESCO

Munadi, Y. (2008). *Media Pembelajaran, Sebuah Pendekatan Baru*, Ciputat: Gaung Persada Press

Pardjono, Sukardi, Paidi, Syamsi, K., Sukamti & Prayitno, E., (2007) *Panduan penelitian tindakan kelas*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.

Rezaee, M., Ghasemi, A., & Momeni, M., Visual and athletic skills training enhance sport performance, *European Journal of Experimental Biology*, 2012, 2 (6):2243-2250

Schmidt, Richard A. (1991). *Motor Learning and Performance: From Principle into Practice*. Human Kinetics. Champaign, IL.