

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MODEL COOPERATIVE TYPE JIGSAW PADA SISWA KELAS VIII-A
SMP NEGERI 10 MEDAN**

Rotua Elifrida Siburian*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) sejauhmana peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model pembelajaran Cooperative tipe jigsaw pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan, (2) untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan di SMP Negeri 10 Medan tahun pelajaran 2010/2011 pada siswa kelas VIII-A yang berjumlah 40 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan selama dua kali tindakan (siklus). Setiap tindakan meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui tes unjuk kerja lompat jauh dan observasi. Hasil penelitian terbukti signifikan (1) melalui penerapan model pembelajaran cooperative tipe jigsaw terbukti secara efektif telah mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan. Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan. Peningkatan hasil belajar ditunjukkan dengan perolehan ketuntasan belajar secara individu 79,52 % dan ketuntasan belajar secara klasikal mencapai 91,67 %, dan (2) Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dan siklus I hingga siklus, II dimana rata-rata waktu efektif siswa sebesar 81,67%, hal ini berarti bahwa siswa belajar penuh antusias sementara waktu yang tidak efektif hanya sebesar 18,33 % atau peningkatan keaktifan siswa dan siklus I dan II sebesar 63,34%. Secara umum motivasi belajar siswa mengalami peningkatan dengan berbagai hal yang menarik dan menantang siswa untuk melakukan aktivitas gerak.

Kata kunci. Hasil belajar, Lompat Jauh, Tipe Jigsaw

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama sebagai bagian dari pendidikan dasar 9 tahun merupakan lembaga pendidikan formal yang memiliki fungsi strategis dalam pengembangan sumber daya manusia. Keberhasilan pendidikan dasar 9 tahun yang dilaksanakan di Sekolah akan menentukan keberhasilan pendidikan selanjutnya, karena pada tingkat pendidikan dasar ini, siswa memperoleh dan mendapatkan dasar-dasar pengalaman belajar yang fundamental untuk bekal pada pendidikan selanjutnya. Dengan demikian diperlukan kemampuan profesional seorang guru untuk melakukan proses belajar, khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan melalui berbagai aktivitas jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik dan perkembangan watak serta kepribadian. Aktivitas jasmani yang dimaksud merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Aktivitas pendidikan jasmani ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan kemampuan siswa, sehingga melalui aktivitas yang dilakukan diharapkan siswa akan

* Penulis adalah guru Pendidikan Jasmani dan kesehatan SMP Negeri 10 Medan

tumbuh dan berkembang secara sehat dan memiliki kebugaran jasmani yang prima. Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Bucher dalam Harsuki (2003:5), bahwa, *“Tujuan pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dan proses pendidikan total, dan merupakan lahan untuk mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, mental, emosi dan social rakyat melalui mediasi aktivitas fisik”*.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, dimana sangat diperlukan kemampuan guru dalam mendesain metode pembelajaran yang inovatif. Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh guru dalam merancang metode mengajar yang sesuai dengan karakteristik mata pelajaran yang diberikan. Sehingga apa yang menjadi tujuan pendidikan jasmani secara keseluruhan akan dapat dicapai dengan baik.

Atletik sebagai salah satu pokok bahasan yang diajarkan di sekolah, termasuk di SMP merupakan pelajaran yang membutuhkan kemampuan guru dalam proses belajar mengajar. Ada kecenderungan pelajaran atletik ini kurang diminati oleh siswa bila dibandingkan dengan pelajaran permainan (sepak bola, bola voli, basket, bola tangan dan lain-lain). Akan halnya pada SMP Negeri 10 Medan, yang merupakan salah satu sekolah dibina langsung oleh Dinas Pendidikan Kota Medan, dimana para siswa yang ada merupakan hasil penjarangan atau seleksi yang melihat hanya dan aspek kognitif saja. Sementara aspek psikomotor terabaikan begitu saja, atau dengan kata lain bukan menjadi prioritas utama dalam penjarangan siswa.

Dari Uraian pada Latar Belakang Masalah diatas maka dapat diidentifikasi pokok permasalahan yang timbul sebagai berikut: (1) Tingkat penguasaan siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok di SMP Negeri 10 Medan Kelas VII-A T.A 2010/2011, (2) Siswa yang mendapat nilai 56-70 = 17 orang, (3) Siswa yang mendapat nilai 71-80 = 9 orang, (4) Siswa yang mendapat nilai 81 ke atas = 40 orang, (5) Tidak digunakan secara maksimal baik oleh guru maupun siswa, (6) Sebagai besar siswa kelas VII-A kurang memahami materi lompat jauh gaya Jongkok dan (7) Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian ini. Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan penerapan cooperative tipe jigsaw dapat mendapatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat menurut Djumidar (2004:65) adalah *“Suatu gerakan mengangkat tubuh dan satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lalu cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik”* Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang menjadi salah satu nomor perlombaan dan lompat jauh juga merupakan materi pelajaran yang diajarkan di sekolah-sekolah termasuk Sekolah Menengah Pertama yang tertuang dalam kurikulum pendidikan jasmani. Bagi siswa SMP lompat merupakan salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dan satu tempat ke tempat lainnya. Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan dasar gerak siswa, inaka guru pendidikan jasmani perlu merancang dan mendesain metode-metode mengajar yang tepat yang dapat diberikan kepada siswa.

Untuk dapat mencapai gerak lompatan dengan jauh, siswa harus memahami unsur-unsur pokok dalam lompat jauh sebagaimana yang diuraikan pada bab yang sebelumnya, yaitu awalan, tolakan, saat melayang dan mendarat.

Adapun gerakan-gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok sebagaimana yang dijelaskan oleh Roji (2004:73) adalah sebagai berikut:

- Teknik Awalan:
- Berfungsi untuk mendapatkan kesempatan pada waktu akan melompat

- Dilakukan dengan laju secepat-cepatnya dan jarak 40 —45 meter pada sebuah lintasan.
- Tidak diperkenankan untuk merubah kecepatan dan langkah. saat akan melompat pada papan tumpuan.

1. Teknik Tolakan (Tumpuan)

- a. Merupakan upaya pelompat melakukan tolakan pada papan tumpuan menggunakan kaki yang terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal ke kecepatan Vertikal.
- b. Dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jarak 40 — 45 Meter pada sebuah lintasan.
- c. Tidak diperkenankan untuk ulititik erubli kecepatan dan langkah saat akan melakukan
- d. Saat melakukan tolakan, posisi badan lebih ditegakkan, dan kaki belakang serta kedua lengan diayunkan ke depan atas.
- e. Urutan tolakan kaki pada papan tumpuan, dimulai dan tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki,

2. Teknik atãu Sikãp Bãdãni di Udãrã

- a. Kedua lutut tertekuk
- b. Kedua lengan di samping kepala
- c. Saat akan mendarat, kedua kaki dan lengan diluruskan kedepan bersamaan berat badan dibawa kedepan.

3. Teknik Mendarat

- a. Mendarat pada bak lompat diawali dengan kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
- b. Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersamaan berat badan dibawa ke depan.

Menurut Basuki (1979; 99), bahwa kesalahan — kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah:

- a. Awalan yang kurang cepat terjadi karena usaha agar dapat memusatkan perhatian pada balok dengan langkah di perkecil atau diperlebar.
- b. Langkah yang kurang tepat jaraknya atau kurang teratur.
- c. awalan dipercepat baru pada saat akan menumpuh pada balok.
- d. Awalan yang terlalu pendek jaraknya.
- e. Tumpuan kurang keras sehingga titik berat badan tidak terangkat naik.
- f. Sudut tumpuan terlalu besar sehingga arah lompatan ke atas seperti pada lompat tinggi, seharusnya kedepan tetapi cukup tinggi.
- g. Kaki ayun kurang berfungsi untuk mengangkat berat badan.
- ii. Terlalu mementingkan gerakan — gerakan pada waktu melayang.
- i. Kurang berani mengacungkan kaki ke depan sewaktu mendarat.
- j. Selalu mendarat pada pantat;

Arends (2001;314) berpendapat bahwa : cooperative is help students learn academic content (and skills) to address important social and human relations goals and Objectives “. Dan kedua kutipan di atas tentang pengertian cooperative kita dapat menyimpulkan bahwa penerapan cooperative atau belajar kelompok adalah model sekelompok kecil melengkapi satu sama lain. Kelompok ini biasa disebut kelompok ahli (expert team). Setelah kelompok ahli menguasai materi geraknya maka mereka kembali kelompok asalnya (home team).

2. Pengertian Model Pembelajaran Cooperative Tipe Jigsaw

Jigsaw dikembangkan oleh Elliot Aronson dan koleganya di Universitas Texas siswa dibagi dalam kelompok, dimana setiap kelompok terdiri dari lima atau enam orang yang

heterogen. Materi pelajaran dijelaskan kepada siswa dalam bentuk penjelasan dan demonstrasi, setiap siswa bertanggung jawab akan materi yang diberikan, misalnya materi lompat jauh gaya jongkok dengan melompat melewati tali, maka salah seorang siswa menjadi ketua kelompok dan siswa lainnya dalam kelompok tersebut akan bertanggung jawab pada materi gerakan selanjutnya seperti melompati ban bekas, seterusnya sampai pada setiap siswa dalam kelompok memiliki tanggung jawab untuk gerakan selanjutnya. Kemudian setiap anggota kelompok bergabung dengan anggota kelompok lain yang memiliki kesamaan materi gerakan untuk saling berdiskusi dan saling membantu untuk mempelajari materi gerakan yang menjadi tanggung jawab mereka.

Gusannin (2007:18) menyatakan bahwa pembelajaran cooperative adalah salah satu bentuk pembelajaran yang berdasarkan paham konstruktivis. Pembelajaran cooperative merupakan strategi belajar sengaja dengan sejumlah peserta didik sebagai anggota kelompok kecil yang tingkat kemampuannya berbeda. Dalam menyelesaikan tugas kelompoknya, setiap anggota kelompok harus saling bekerja sama dan saling membantu untuk memahami materi pelajaran.

3. Pengertian Hasil Belajar

Berbicara tentang hasil belajar, tentu tidak terlepas dan kata belajar itu sendiri. Menurut Skinner, dalam Dimiyati dan Mudjiono (2002), bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sedangkan belajar menurut Slameto (2003), bahwa belajar adalah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Teori di atas mengandung makna bahwa hasil belajar adalah hasil yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran. Pengukuran hasil yang dicapai siswa proses pembelajaran berbentuk evaluasi dengan menggunakan alat ukur yang secara luas telah digunakan yaitu evaluasi hasil belajar. Dimiyati dan Mudjiono (2002), mengemukakan bahwa evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan/atau pengukuran hasil belajar.

Selain itu, belajar menurut Muhibbin Syah (2006), adalah segala yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Setiana dalam kamus besar bahasa Indonesia (2005), belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian dari ilmu. Artinya, bahwa dari, pengertian dan pandangan tentang belajar tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa seseorang yang mengalami proses belajar adalah dengan munculnya perubahan — perubahan yang positif dalam diri pelakunya, dengan kata lain bahwa berhasil atau tidaknya tujuan pendidikan tergantung dari bagaimana proses belajar yang dirasakan dan dialami oleh siswa baik ketika berada di sekolah atau ketika berada dalam lingkungan keluarga.

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas, terkait penetapan cooperative tipe jigsaw dalam peningkatan hasil belajar, maka dapat dikatakan bahwa siswa dalam pemahaman terhadap model pembelajaran cooperative tipe jigsaw dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Harapan dan peningkatan tersebut disebabkan karena siswa merasa senang melakukan aktivitas dalam suasana diskusi model pembelajaran cooperative tipe jigsaw.

Sebagaimana diketahui, bahwa materi lompat jauh ini kurang disenangi oleh pada siswa, mereka beranggapan bahwa lompat jauh itu hanya gerakan melompat — lompat saja tanpa ada tujuan yang ingin dicapai. Sehingga anggapan tersebut menimbulkan kejenuhan dan kebosanan para siswa dalam beraktivitas. Akan tetapi melalui metode bermain dengan model pembelajaran cooperative tipe jigsaw, dimana pelaksanaannya yang dilakukan secara berkelompok maka mendorong siswa untuk melakukan aktivitas yang tinggi, khususnya dalam

melakukan lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan dalam suasana gembira. Siswa akan leluasa mengembangkan aktivitas gerak lompat jauh dengan baik akan menghasilkan penguasaan ulang.

Berdasarkan kajian teori terkait dan kerangkā berpikir di atas., maka hiptesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: bahwa hasil belajar dapat mengalami peningkatan melalui model pembelajaran cooperative tipe jigsaw pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP negeri 10 medan, subjek penelitian adalah siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan yang berjumlah 7 orang laki-laki dan 33 orang perempuan. Objek Penelitian mi adalah upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran cooperative type jigsaw. Metode Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari siklus (Perencanaan, Peklaksanaan, Observasi dan refleksi). Pada setiap siklusnya. Alat pengumpul datanya menggunakan lembaran observasi. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data. Teknik analisis data dilaksanakan berdasarkan analisis data model mengalir yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1992), yakni proses analisis data dimulai dengan menelaah semua data yang terkumpul. Data tersebut direnungkan kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategoririsasi. Proses analisis data dilakukan sejak awal penelitian dilaksanakan sampai pada proses pengumpulan data selesai.Terkait dengan data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diambil melalui tes setiap akhir siklus, kemudian dianalisis untuk mencari rata-rata dan ketuntasan belajar siswa baik secara Individu maupun klasikal. Selanjutnya dan data tersebut disesuaikan pada kriteria ketuntasan belajar yang telah ditetapkan pada indikator kinerja pada penelitian. Sedangkan data aktivitas siswa melalui observasi dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi dan refleksi . Hasil analisis data diharapkan terjadinya peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa, jika ternyata hasil pada siklus pertama belum sesuai dengan apa yang diharapkan sebagaimana telah ditetapkan pada indikator kinerja, maka akan dilanjutkan pada siklus benkutnya.Siklus dapat dihentikan apabila hasil belajar siswa telah mencapai kriteria ketuntasan,baik secara Individu maupun klasikal.

Perencanaan

Perencanaan, pada pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran cooperative learning type jigsaw, peneliti dan guru kolaborasi menemukan beberapa hal yang berkaitan model pembelajaran cooperative lemng type jigsaw dalam peingkatkan kualitas pembelajaran penjaskes terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V111-A SMP Negeri 10 Medan.

Pelaksanaan Tindakan

- Sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap peningkatan kualitas pelaksanaan pembelajaran penjaskes terhadap lompat jauh gaya jongkok melalui model pembelajaran cooperative learning type jigsaw, pada siklus I dapat dideskripsikan sebagai herik
- a. Diawal pembelajaran, kegiatan pertama yang dilakukan oleh guru adalah menciptakan suasana akrab dan terbuka antara guru dan siswa, yaitu dengan cara menyapa siswa dengan melakukan Tanya jawab singkat tentang keadaan dan perasaan siswa. Usaha ini sangat berguna untuk mengetahui kondisi kesiapan siswa sebelum proses pembelajaran dan menjalin kerja sama antara guru dan siswa sebagai bentuk Interaktif yang berkelanjutan dalam pembelajaran.
 - b. Diawal pembelajaran, guru membangkitkan dan berusaha menumbuhkan sikap dan presepsi terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Guru menjelaskan tujuan, manfaat, dan

Rotua Elifida Siburian: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Model Cooperatif Type Jigsaw Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan

langkah-langkah kegiatan pembelajaran secara detail yang akan memberi kejelasan dan kemudahan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran serta memberikan motivasi agar siswa melakukan dengan sungguh-sungguh.

- c. Guru mengorganisasikan kelas menjadi empat kelompok. yang anggotanya heterogen dan segi kemampuan akademik dengan cara yang menarik menggembirakan dan tidak menyita waktu yang banyak.
 - d. Siswa dalam kelompok melakukan diskusi, yang dilakukan dalam suasana menyenangkan tanpa melupakan kerjasama dengan kelompoknya.
 - e. Metode penerapan cooperative learning menjadikan suasana kelas menjadi hidup dan memudahkan siswa dalam kelompoknya melakukan tahap-tahap pembelajaran lompatjauh gaya jongkok.
 - f. Pada proses pelaksanaan tersebut guru hanya membantu dan memberikan instruksi seukupnya setiap kelompok, selanjutnya melaksanakan diskusi kelas untuk memberikan umpan balik atas pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan oleh siswa dalam kelompoknya. Dalam hal ini guru menjalankan fungsinya sebagai mediator dan fasilitator yakni melakukan pengawasan dan bimbingan dalam pembelajaran.
 - g. Sebagai mediator dan fasilitator, guru membenikan kesimpulan akhir proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode dengan penerapan Cooperative Learning type Jigsaw.
 - h. Dalam proses penilaian dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.
 - i. Mengakhiri pelajaran, siswa dalam kelompoknya melakukan pendinginan/ penenangan dalam kelompoknya.

3. Observasi

Pelaksanaan pengamatan yang dilaksanakan pada siklus I berkaitan dengan siswa dalam meningkatkan kualitas lompat jauh gaya jongkok pembelajaran. Cooperative Learning type jigsaw, penjaskes terhadap:

- a. Keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sejauh mana siswa melakukan aktifitas diskusi baik kelompok asal maupun kelompok inti penerapan cooperative learning model jigsaw dalam kelompok.
- b. Pengamatan terhadap latihan, diskusi kelompok dan kerjasama antar siswa, proses transfer kelompok, rotasi antar pos latihan dan mengamati penguasaan materi perundang-undangan nasional pada setiap siswa.
- c. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa aktifitas siswa pada saat pembelajarann berlangsung masih beraneka ragam, dimana pada awal pembelajaran yaitu pada hma menit kegiatan berlangsung siswa masih asik bercengkrama dengan siswa yang lain Siswa masih bersikap malas-malasan ketika gilirannya mempresentasikan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok . Aktifitas sebagian besar siswa tidak aktif, hal ini terjadi karena para siswa belum terbiasa dengan metode yang ada, sehingga mereka masih kaku. Tetapi pada saat guru aktif memberikan dorongan dan motifasi, siswa akan aktif kembali secara menyeluruh.
- d. Nampak dalam proses pembelajaran, para guru masih sangat dominan dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa mengalami kesulitan dalam mengatur durasi waktu padasetiap langkah-langkah yang telah ditetapkan, sehingga proses penilaian terasa tidak cukup. Selain itu, kelompok yang dibentuk masih kurang yang berakibat pada banyaknya siswa yang tidak aktif dalam pelaksanaan pembelajaran.
- e. Kemampuan ketaatan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa masih banyak yang mengalami kendala dan kesulitan, khususnya pada saat mempresentasikan sehingga belum mencapai kesempurnaan. Hal mi terlihat dad perolehan hasil belajar siswa dan hasil tes unjuk kerja mempresentasekan materi yang dilakukan pada akhir siklus I. Menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas 65,80 dan ketuntasan belajar secara klasikal 44%

yang berarti bahwa hasil belajar siswa belum memenuhi ketuntasan hash belajar secara klasikal dadn90% dan hasil belajar secara individu sebesar 67 sebagaimana yang telah ditetapkan sebelumnya.

Hal ini menurut guru untuk melakukan perubahan-perubahan dalam meningkatkan kualitas pada siklus berikutnya (siklus II).

Badasarkan hash pelaksanaan pengamatan guru dan hasil belajar yang diperoleh

Siklus I diperoleh hal — hal sebagai berikut:

a. Keberhasilan Guru

Guru memperhatikan, mengamati, dan merasakan adanya kekurangan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, dimana besarnya kemauan guru untuk mengoreksi dan memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran pada setiap pertemuan. Siswa merasa tertantang dan termotivasi untuk lebih mengetahul dan dapat memahami kelanjutan dan lompat jaub gaya jongkok sehingga menimbulkan semangat dan antusias mengikuti proses pembelajaran Penjaskes.

b. Kendala yang dihadapi guru dan siswa

Memperhatikan hasil belajar menunjukkan bahwa rata rata belajar siswa yang diperoleh melalui tes keterampilan mempresentasikan pada kahir siklus I, menunjukkan bahwa siswa secara rata-rata memperoleh nilai 65,80 dan ketunttusan belajar secara klasikal 44% dimana hasil tersebut belum memenuhi criteria ketuntasan hasil belajar secara kiasikal 44 % dimana hasil tersebut belum memenuhi criteria ketuntasan hash belajar secara kiasikal yang telah ditetapkan yalta 90% dan hasil belajar secara individu sebesar 67.

Hal tersebut di atas terjadi disebabkan adanya beberapa kendala seperti suasana kelas I kelompok yang masih gaduh karena para peserta didik tidak suka diatur dan tidak mau sabar menunggu giliran, munculah sikap, egois peserta didik yang tidak mau bekerja sama dengan rekan kelompoknya dan alokasi waktu dan setiap kegiatan masih perlu diadakan perbaikan, serta bentuk metode bermain masih kruang. Selain itu masih kurangnya pemahaman konsep perundang — undangan nasonaL

c. Rencana Perbaikan

Hasil pengamatan dan kendala — kendala yang terjadi pada proses pembelajaran siklus I, maka perlu adanya perbaikan — perbaikan pada siklus herikutnya antara lain adalah:

1. Merumuskan dan menuliskan rencana alokasi waktu yang digunakan pada rencana pembelajaran untuk setiap kegiatan guru dan siswa.
2. Pembinaan dan penambahan jumlah bentuk latihan sesuai kebutuhan.
3. Menambahkan kelompok menjadi tujuh kelompok dengan mengurangi anggota kelompok dan 12 orang menjadi 6 orang setiap kelompok.
4. Perhatian yang cukup terhadap kelompok yang kurang berhasil pada siklus I
5. Pelaksanaan peniaian dilaksanakan elaina proses pembelajaran berlangsung dan dilakukan secara berkesinambungan.

B. Hasil Penelitian Siklus I

1. Perencanaan

Rencana tindakan yang akan diberikan pada sikiul II hampir sama yang telah diprogramkan pada siklus I, hanya terdapat sedikit perubahan yaitu:

- a) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dituliskan alokasi waktu pada setiap aspek kegiatan guru dan siswa.
- b) Penambahan jumlah dan bentuk metode bermain.
- c) Tempat pelaksanaan pembelajaran diruang kelas, di luar kelas ditempat yang nyaman
- d) Penambahan jumlah kelompok dengan pengurangan jumlah anggota kelompok menjadi di enam orang setiap kelompok

- e) Melakukan pergantian/rolling siswa pada setiap kelompok untuk menghidupkan suasana belajar yang baru pada kelompok tersebut.

2. Pelaksanaan Tindakan

Sehubungan dengan apa yang telah direncanakan pada siklus II, maka pelaksanaannya telah berjalan sesuai program seperti mi.

- a) Memberikan bimbingan terhadap kelompok — kelompok yang mengalami kesulitan belajar
- b) Intensif melakukan bimbingan belajar terhadap kelompok — kelompok yang mengalami kesulitan belajar.
- c) Alokasi waktu untuk setiap aspek kegiatan belajar sudah sesuai dengan apa yang telah diprogramkan sebelumnya.
- d) Setiap kelompok melakukan aktifitas dalam berdiskusi sesuai dengan topik yang diberikan dengan pendekatan pembelajaran cooperative.
- e) Siswa diberi kesempatan menunjukkan kemampuannya dihadapan rekan- rekan kelompok lain melalui presentase mi dilakukan agar proses pembelajaran berlangsung secara kondusif, menyenangkan, menghindari kebosanan, dan siswa lain termotivasi, karena siswa secara terus menerus dihadapkan pada hal yang menantang.
- t) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung dan untuk memudahkan pelaksanaan penilaian, peserta didik diurut berdasarkan daftar hadir siswa
- g) Dalam pelaksanaannya, kemampuan siswa berbeda-beda dalam kemampuan berargumentasi bagi siswa yang menguasai dan memaharni lompat jauh gaya punggung terlebih dahulu dilakukan penilaian, sementara yang lainnya terus melakukan latihan-latihan sebagai bentuk mencari pengalaman belajar yang nantinya akan memperoleh hasil belajar secara maksimal.

3. Pengamatan I Observasi

Hasil pengamatan terhadap perubahan tindakan yang diberikan pada siklus II, ternyata mengalami perubahan yang cukup berarti bagi siswa di dalam pemahaman terhadap konsep lompat jauh gaya jongkok . Hasil pengamatan tersebut terlihat pada:

- a) Penambahan jumlah dan bentuk metode bermain dan perubahan jumlah siswa pada kelompok sangat memberikan motivasi kepada siswa untuk selalu slap terhadap latihan-latihan yang diberikan.
- b) Waktu yang telah ditulis dalam perencanaan pelajaran untuk setiap aspek keterampilan telah sesuai dan telah menghasilkan proses pembelajaran yang terarah dan tertata dengan baik, sehingga siswa dapat dengan mudah menerima latihan secara rnaksimal.
- c) Berargumentasi secara berulang- ulang serta penerapan cooperative learning dalam pembelajaran yang sesuai menghasilkan hampir keseluruhan siswa secara aktif melaksanakan aktifitas selama pembelajaran berlangsung, yang menghasilkan peningkatan kemampuan pemahaman terhadap perundang undangan diperoleh secara maksimal.
- d) Indicator keberhasilan tersebut dapat dilihat dan tes belajar yang dilakukan selama materi berlangsung pada siklus II yang temuan menunjukkan hasil perolehan rata-rata siswa secara individu sebesar 75,85 yang berarti ada peningkatan angka sebesar 5.93 dan siklus sebelumnya. Dengan ketuntasan 67 sebagaimana yang telah ditetapkan. Karena hasil belajar telah tercapai dan melainpau ketuntasan maka siklus II dapat dihentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya.
- e) Peningkatan basil belajar yang diperoleh menunjukkan bahwa aktifitas guru selama proses pembelajaran berlangsung telah dilaksanakan dengan baik dan maksimal sejak awal hingga akhir pembelajaran. Hal ini berarti bahan guru dalam proses pembelajaran telah berupanya memperbaiki din dan meningkatkan kemampuan profnesionalnya sebagai usaha peningkatan iklim pembelajaran yang kondusifdan menyenangkan.

f) Tahapan tahapan pembelajaran yang dilaksanakan sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang diprogramkan sebelumnya.

4. Reflksi

Beritik tolak dan hasil pengamatan guru dan hasil belajar siswa yang diperoleh pada siklus II tersebut, maka hasil dan tahap refleksi mi menghasilkan sebagai berikut:

- a) Guru dapat mencermati dan menganalisa kekurangan-kekurangan yang telah dialami selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.
- b) Metode yang diberikan dirasa cukup dan latihan dilaksanakan dengan variasi melalui model pembelajaran cooperative learning teknik jigsaw membuat siswa cukup termotivasi dan terkonsentrasi sehingga penguasaan pemahaman tentang perundang- undangan nasional diperoleh secara maksimal.
- c) Data pada tabel lampiran menunjukkan hasil belajar siswa sudah cukup baik dengan memperoleh angka rata-rata hash evaluasi pada siklus II sebesar 75,85 dan ketuntasan hasil belajar secara klasikal 91,67%, hal ini berarti bahwa secara klasikal proses belajar mengajar telah tuntas karena telah melebihi indikator ketuntasan hasil belajar dan 90 % meskipun masih terdapat 4 orang 8,33 % siswa yang belum tuntas.

Ketidaktuntasan siswa tersebut disebabkan oleh berbagai alasan seperti ada siswa yang kurang sehat atau berhalangan sehingga tidak maksimal mengikuti latihan, kurang fokus menerima materi pelajaran dan masih terdapat siswa yang tidak serius melakukan latihan yang diberikan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pada prinsipnya perhatian utama dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, Berdasarkan hash analisis data sebagai hasil penelitian meliputi peningkatan hasil belajar dan peningkatan aktifitas siswa terhadap metode dengan pembelajaran cooperative learning type jigsaw dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok

1. Hasil Belajar pemahaman lompat jauh gaya jongkok

Hasil belajar diperoleh dan hasil tes unjuk kerja pemahaman lompatjauh gaya jongkok yang dilakukan pada akhir setiap siklus. Hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini;

Tabel 2. Rekapitulasi nilai rata-rata hasil belajar siswa dan ketuntasan Hasil belajar pada siklus I dan siklus II

No	Siklus	Nilai Rata-Rata	Ketuntasan	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1	I	65,85	44,00 %	64,58 %
2	II	75,85	91,67 %	8,33 %
Peningkatan		5,93 %	56,25 %	

Mencermati hasil pencapaian pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hasil belajar Perundang-undangan nasional siswa dan siklus I dan siklus II memperhatikan adanya peningkatan yang cukup berarti yakni dan rata — rata hasil belajar siklus I sebesar 65,80 naik menjadi 75,85 pada siklus II atau naik sebesar 5,93 %. Akan halnya pada ketuntasan hasil belajar secara klasikal dan 44% pada siklus I meningkat sebesar 52,25 %

Hasil yang diperoleh tersebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar siswa secara klasikal sebagaimana yang telah ditetapkan path indikator penelitian ini sebesar 90%.

2. Hasil keaktifan siswa dalam pembelajaran pemahaman lompat jauh gaya jongkok. Keaktifan dan respon siswa melalui pengamatan selama melakukan aktifitas selama 50 menit menggunakan check list, dimana check list dilakukan setiap lima menit jda siswa berada dalam keadaan tidak aktif dan aktif. Siswa yang dianggap tidak aktif jika siswa tersebut melakukan kegiatan yang tidak berhubungan denngan pengajaran yang ineliputi:

- a) Tidak mendengarkan penjelasan guru
- b) Berbicara yang tidak berhubungan dengan materi pelajaran.
- c) Bersikap mau menang sendiri (egois)
- d) Menunjukkan sikap malas melakukan aktifitas
- e) Mengerjakan tugas lain selain aktivitas lompat jauh gaya jongkok
- f) Mengganggu rekan lain
- g) Selalu mencari perhatian
- h) Kurang bekerja sama dengan kelompok

Berdasarkan basil pengamatan atau observasi pada siklus I dan siklus II, maka diperoleh gambaran tentang aktivitas siswa saat proses pembelajaran berlangsung, secara mci hasH aktifitas peserta didik/siswa tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi nilai rata-rata hasil belajar siswa dan ketuntasan Hasil belajar pada siklus I dan siklusi II

No	Siklus	Ketuntasan	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1	I	30,00%	70,00%
2	II	6,67%	93,33%
Rata-Rata		18,33%	81,67%

Table 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata waktu aktif siswa selama proses pembelajaran sebesar 81,67% hal ini berarti bahwa siswa belajar dengan penuh antusias. sementara waktu yang tidak efektif hanya sebesar 18,33%. Hal mi menunjukkan baha aktifitas siswa sudah efektif karna siswa sudah di hadapkan dengan kegiatan-kegiatan yata dan mengikuti tahapan-tahapan tertentu. Aktifitas siswa sangat maksimal dalam pembelajaran perundang-undangan nasional melalul metode dengan pembelajaran cooperative learning tupe jigsaw, hat mi dapat dilihat dan rata-rata peningkatan keaktifan swa path siklus I dan siklus II sebesar 63,34%. Hal ini berarti siswa sangat tertarik dan aitusias sehingga mengalami cenderung meningkat.

Peningkatan rata-rata keaktifan siswa pada siklus I dan siklus II disebabkan oleh metode atau pendekatan, seperti metode pembelajaran cooperative learning. Metode mi igat disenangi sebab siswa akan lebih bebas melakukan kegiatan yang menyenangkan, apalagi kegiatan tersebut dilakukan secara sistematis dan bermamfaat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- I. Aktifitas siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan dalam Pembelajaran Pemahaman terhadap lompat jauh gaya jongkok melalui metode pembelajran cooperative learning jigsaw secara evektif mengalami peningkatan yang berarti. Peningkatan hasil belajar tersebut dilihat dan perolehan ketuntasan belajar secara k(asikal sebesar 91,67% sedangkan ketuntasan hasi belajar secara individu sebesar 5,93% dan siklus I.
- 2 Aktifitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak siklus I hingga siklus II. Hasil nerolehan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata keaktifan siswa dalam proses

pembelajaran sebesar 63,34%. Dimana pada siklus I keaktifan siswa sebesar 70,00% sedangkan pada siklus II sebesar 93,33%.

Saran

1. Pembelajaran pendidikan penjas kes yang selama ini hanya menggunakan cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif, seperti metode dengan penerapan cooperative learning tipe jigsaw khusus dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Aktifitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak siklus I hingga siklus II, hal ini dikarenakan siswa merasa senang dalam pembelajaran Pemahaman lompat jauh gaya jongkok melalui metode pembelajaran cooperative learning tipe jigsaw.

DAFIAR PUSTAKA

- Aquib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk: Guru*. Bandung. Irama Widya.
- Arends, Richard. 2001. *Learning to Teach*. Fifth Edition. New York : McGraw Hill.
- Arikunto, Suharsimi. 1995. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta, Bina Aksara.
- Basuki, 1979, *Atletik Direktorat Pendidikan Guru Tenaga Teknis*. Jakarta. Garuda Madja Cipta.
- Cholik dan Lutan, Rush. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti. Jakarta. Depdik
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan, Sekolah Menengah Pertama*. Ditjen Manajemen Pendidikan Dasar. Jakarta. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama.
- _____. 2000. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta. Balai Pustaka
- _____. 2001. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta. Depdiknas, Direktorat Jenderal Olahraga
- _____. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani. Konsep dan Praktek*. Jakarta. Depdiknas, Ditjen Dikdasmen bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mudjiono dan Dimayati. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Djumidar, Mochamad, A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Gusarmin. 2007. *Model-Model Pembelajaran. Modul Diklat Profesi Guru, Kendari*. FKIP. Universitas Haluoleo (Unhalu).
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Jacob, Everyn. 1999. *Cooperative Learning in Context. An Educational Innovations in Everyday Classrooms*. Albany: State University of New York. IL
- Kagan, Spencer. 1992. *Cooperative Learning. San Juan Capistrano, CA* : Kagan Cooperative Learning.
- Kasasi, Engkos. 1990. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta. Akademilca Pressmdo.
- Miles, Matthe B & A. Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta. UI-Press.
- Pinayang, dkk. 1997. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Ditjen Dikdasmen. Depdikbud.
- Rohani, Ahmad. 2004. *Pengelolaan Pengajaran*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII Jakarta*. Erlangga.
- Slamet, S.R. 1996. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk SLTP Kelas 1. Solo. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri*.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta. Rinka Cipta.

Rotua Elifida Siburian: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Model Kooperatif Type Jigsaw Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 10 Medan

- Syah, Muhibbin. 2006. *Psikologi Belajar. Devisi Buku Perguruan Tinggi*. Jakarta. Raja Galindo.
- Syarilhiddin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Ditjen Dikti. Depdikbud.
- User, Usman dan Lilis, Setiawati. 2001. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung Remaja Rosdakarya.
- Wibawa, Basuki. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta Ditjen Dikdasmen, Direktorat Tenaga Kependidikan. Depdiknas.
- Yudha, M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta Ditjen Olahraga Depdiknas.