

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PEMBELAJARAN
MEDIA RINTANGAN PADA SISWA KELAS XI SMA SWASTA 1 KABANJAHE KABUPATEN
KARO
TAHUN AJARAN 2013/2014**

Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi pemanfaatan media rintangan dalam menunjang pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014". Penelitian dilaksanakan tanggal 4Desember sampai 11Desember 2013. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 2 SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014dengan jumlah siswa sebanyak 34 orang. Subjek yang dijadikan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total samplingyang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran melalui media rintangan bambu terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Tes yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes penilaian proses hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan tabel observasi yang disusun dalam instrumen penelitian yang dilihat melalui pengamatan langsung dilapangan dan di evaluasi melalui video slow emotion.

Penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus. Hasil penelitian yang diperoleh nilai rata-rata pada tes awal (pre-test) sebesar 42,1% dalam melakukan proses gerakan lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus I setelah diberikan pembelajaran melalui media rintangan bambu maka dilakukan tes untuk mengetahui kemampuan atau hasil belajar siswa . Dari tes didapatkan hasil berupa jumlah siswa yang tuntas sebanyak 13 orang dan yang tidak tuntas sebanyak 21 nilai rata-rata 63,4% dengan persentase siswa yang mencapai ketuntasan secara klasikal sebesar 38,2%. Siklus II dilaksanakan masih melalui pembelajaran media rintangan bambu akan tetapi pembagian kelompok dibagi hanya menjadi empat kelompok (awalan menggunakan bambu,tolakan menggunakan kardus,melayang menggunakan ban bekas yang digantungkan,mendarat menggunakan ban bekas) agar penggunaan media rintangan bambu lebih optimal. Pada siklus II didapat siswa yangtidak tuntas 7 orang dan siswa yang tuntas sebanyak 27 orang dengan nilai rata-rata 72,4% dengan ketuntasan secara klasikal sebesar 79,4%. Berarti dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dari tes awal sampai dilakukannya siklus I dan siklus II terjadi peningkatan akan tetapi pembelajaran secara klasikal dikatakan tidak berhasil dikarenakan dikelas tidak tercapai 85% yang telah mencapai persentase penilaian hasil \geq 65%.

Kata kunci :Hasil belajar, media rintangan, lompat jauh.

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan pembelajaran yang di dalam pengajarannya menekankan aktifitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui pendidikan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa untuk tampil sebagai insan sehat baik dalam bertindak, tingkah laku, pikiran, dan mental. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan gerak. Gerak tersebut terbagi atas tiga yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi.

Atletik adalah olahraga dasar dari atletik, atletik sering juga disebut sebagai induk/ ibu dari cabang olahraga. Atletik pada umumnya berisikan gerak dasar alamiah manusia yang

berisikan jalan, lari, lompat, dan lempar. Adapun yang menjadi bahan penelitian adalah cabang olahraga lompat yang terdiri dari lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*triple jump*), lompat tinggi (*high jump*), dan lompat galah (*pole vault*).

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Lompat jauh ini salah satu jenis olahraga yang dilombakan di berbagai kejuaran olahraga baik di tingkat nasional, kawasan maupun dunia.Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*).Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu

melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Sejarah permulaan acara lompat jauh dapat dikesan seawall tahun 708 SM yaitu dalam Sukan Olimpik Kuno di Greece. Menurut catatan tersebut, lompatan sejauh 7.05 meter telah dibuat oleh Chionis, peserta Sparta. Bagaimanapun, teknik dan cara lompatan yang dibuat amat berlainan daripada lompatan yang dibuat kini. Berdasarkan bukti-bukti lukisan yang terdapat pada tembikar yang dibuat pada zaman itu, lompatan dibuat secara berkali-kali, sama ada lompatan dalam bentuk *multiple*, *double-triple*, atau *quin-triple*. Apabila Sukan Olimpik Moden dihidupkan pada tahun 1896, lompat jauh termasuk sebagai salah satu acara olahraga. Sejak itu ia terus diterima sebagai salah satu acara olahraga dalam kebanyakan *kejohanan yang diadakan di pelbagai* peringkat di dunia. Peraturan dan teknik lompatan diperbaiki dari masa ke masa sehingga terbentuk lompatan yang ada seperti sekarang.

Kejayaan Amerika Serikat, Bob Beamon dengan lompatan sejauh 8.90 meter dalam *Sukan Olimpik* tahun 1968 di Mexico telah dipecahkan oleh seorang lagi peserta Amerika Serikat, yaitu Mike Powell dengan lompatan sejauh 8.95 meter. Ini menunjukkan bahwa rekor tidak mungkin ia tidak dapat diperbaiki oleh peserta kemudiannya. Semua ini disebabkan adanya latihan, pembaharuan teknik dan keazaman yang tinggi daripada peserta itu sendiri.

Suatu realita yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari bahwasanya di dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada bidang studi Pendidikan Jasmani, masih banyak guru yang belum memberdayakan seluruh potensinya dalam mengelola pembelajaran, baik dalam menguasai materi maupun dalam menggunakan media pembelajaran melainkan hanya menggunakan *talk and chalk* (berbicara dan kapur tulis), sementara materi-materi dalam Pendidikan Jasmani dilakukan tidak hanya didalam ruangan saja (kelas) yang dalam arti teori melainkan juga praktek di lapangan.

Dalam praktek di lapangan sering sekali didapati pembelajaran Pendidikan jasmani yang kurang efektif dan efisien. Dalam pengajaran materi, kebanyakan guru tidak menggunakan media atau alat bantu. Padahal jika dikaji lebih mendalam, dengan

menggunakan alat bantu informasi atau pesan yang akan disampaikan akan lebih mudah ditangkap dan dicerna siswa sehingga proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Hal ini disinyalir karena tidak tersedianya alat bantu tersebut dan kurangnya kreativitas para guru. Tidak tersedianya media pembelajaran atau alat-alat bantu di sekolah menjadi salah satu faktor penyebab guru malas dan kurang kreatif dalam mengelola pembelajaran sehingga hanya bermodalkan *talk and chalk*. Hal ini sering kita jumpai dalam KBM bidang studi yang efeknya dapat mengkondisikan siswa dalam situasi Duduk Diam Catat Hafal (DDCH). Hal ini tentu bertentangan dengan tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani yang sangat kompleks yang seharusnya bertujuan meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan sosial, melainkan hanya aspek kognitifnya.

Di samping itu, hal ini tentu bertentangan dengan harapan masyarakat yang menginginkan anak-anaknya tumbuh lebih kreatif, dapat menggunakan dan menerapkan ilmu pengetahuan yang diperolehnya secara efektif dalam memecahkan masalah-masalah sehari-hari yang *kontekstual*. Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, demikian halnya dalam belajar lompat jauh. Salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan dipengaruhi oleh metode atau gaya mengajar. Metode mengajar adalah cara-cara pelaksanaan dari pada proses pengajaran, atau bagaimana teknisnya suatu bahan pelajaran diberikan kepada murid-murid di sekolah. Bila guru pendidikan jasmani menggunakan metode yang tepat dalam proses pembelajarannya tentu itu akan menarik minat serta perhatian siswa terhadap pembelajaran tersebut dan bila siswa mulai menaruh minat dalam pembelajaran tersebut maka siswa pasti akan lebih mudah memahami dan mengerti tentang pembelajaran tersebut. Selain metode mengajar, media juga bisa mempengaruhi hasil pembelajaran. Sebab media juga memiliki peranan penting dalam proses belajar mengajar, karena media merupakan alat bantu untuk mempermudah dan memperlancar proses komunikasi antara pendidik dan anak didik.

Pada materi pembelajaran lompat jauh teknik dasar yang paling sulit dipahami oleh siswa

untuk mempraktekkannya dengan tepat adalah teknik bertumpu. Dimana siswa kadang terlihat kesulitan untuk meletakkan kakinya dengan tepat pada balok tumpuan pada saat akan melakukan tolakan. Karena masih banyak siswa yang kadang ragu-ragu pada saat akan bertumpu dan bahkan kadang kakinya melewati balok tumpuan. Serta siswa juga kadang tidak melakukan teknik bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya misalnya posisi badan yang tepat pada waktu bertumpu, cara menapakkan kaki dan posisi kaki ayun sesuai dengan teknik yang benar yang harus dilakukan. Kadang siswa kurang begitu paham mengenai masalah itu.

Dari hasil wawancara yang dilakukan calon peneliti dengan Bapak Bisma Ginting, salah satu guru pendidikan jasmani di SMA SWASTA KATOLIK 1 di Kabanjahe bahwa: "Siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh khususnya pada teknik bertumpu, serta siswa juga kadang tidak melakukan teknik bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya misalnya posisi badan yang tepat pada waktu bertumpu, cara menapakkan kaki dan posisi kaki ayun sesuai dengan teknik yang benar yang harus dilakukan. Kadang siswa kurang begitu paham mengenai masalah itu'.

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA SWASTA KATOLIK 1 Kabanjahe di peroleh. "Dari 30 siswa yang ada di kelas XI hanya ada 14 siswa yang paham tentang teknik bertumpu. Berarti dari data tersebut sekurangnya hanya sekitar 46,6 % dari jumlah siswa yang ada yang berhasil memahami mengenai tentang teknik bertumpu pada materi lompat jauh. Namun nilai itu belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal secara klasikal yang ditetapkan sekolah yaitu sekitar 85 % dari keseluruhan siswa".

Dilihat dari nilai rata-rata praktek pendidikan jasmani setiap kelas pada materi lompat jauh yang diperoleh dari guru pendidikan jasmaniyaitu dengan rata-rata hasil belajar siswa adalah 75. Untuk itu diperlukan suatu cara agar siswa dapat menguasai gerakan lompat jauh dengan benar sehingga akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Salah satunya adalah melalui media rintangan dimana pengguna media rintangan ini dapat mengembangkan daya otot tungkai yang dilakukan dengan latihan loncat katak,

loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat, melompat dan melambung di atas serangkaian rintangan.

Peneliti tertarik untuk memberikan bentuk pembelajaran dengan menggunakan alat-alat rintangan. Pada dasarnya, ada banyak jenis rintangan yang dapat digunakan; bangku, peti, bambu, tali, kotak kardus, rotan, kerucut, gelang sintesis dan gawang-gawang kecil yang dapat dibuka pasang.

Rintangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bambu.

Dalam konteks ini, upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya membangkitkan daya tarik bagi siswa, seperti meletakkan kardus bekas minuman mineral. Kardus-kardus itu dapat di tumpuk sedemikian rupa, sehingga membentuk suatu tantangan yang berbeda. Karena dengan menggunakan alat-alat seperti itu gerakan lompat dapat dengan mudah dikuasai dan dipahami baik secara tehnik maupun manfaatnya".

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas XI Sma Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2012/2013".

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2013, dilaksanakan di SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe, Kabupaten Karo. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Swasta Katolik 1 yang berjumlah 216 orang. Dan yang menjadi objek penelitian adalah seluruh siswa kelas XI IPA 2 yang berjumlah 30 orang.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas, dengan desain penelitiannya sebagai berikut:

1. SIKLUS I

a. Tahap Perencanaan Tindakan I (Alternatif Pemecahan I)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah merencanakan tindakan berdasarkan permasalahan yang ada yaitu dengan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan kesulitan yang dialami siswa. Dan alternative tindakan yang direncanakan akan diberikan kepada siswa yaitu memberikan

materi pelajaran lompat jauh menggunakan media Rintangan.

Kegiatan lain yang dilakukan adalah membuat format tes hasil belajar khususnya tes keberhasilan siswa pada saat akan melakukan teknik bertumpu/menolak.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Setelah perencanaan disusun maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan yang dihadapi siswa, yaitu dengan memberikan perlakuan penggunaan media Rintangan pada pembelajaran materi lompat jauh yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani disekolah tersebut sementara peneliti bertindak sebagai observer (pengamat) dibantu oleh guru pendidikan jasmani yang lain dan kegiatan mengajar yang dilakukan merupakan pengembangan dan pelaksanaan pembelajaran yang telah disusun. Pelaksanaannya diterangkan seperti dibawah ini:

Persiapan Awal

- Guru membariskan siswa dan melakukan pemanasan.
- Guru menjelaskan teori lompat jauh gaya jongkok.
- Guru memperagakan sikap lompat jauh gaya jongkok yang menggunakan media bantu yang terdiri:

1. sikap awalan menggunakan alat bantu bambu yang jarak antar bambu bertahap, dimulai dari 0,5 m, 1 m, 1,5 m menggunakan dua kaki.
2. Sikap tolakan lompat jauh menggunakan alat bantu kardus yang jarak antar kardus 0,5 m.
3. sikap melayang diudara lompat jauh dengan menggunakan alat bantu lingkaran yang digantung yang dimulai dari tingkat kemampuan siswa dari rendah sampai tinggi.
4. sikap mendarat lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas yang pelaksanaannya dilakukan dengan berlari melewati ban atau berada ditengah lingkaran yang telah ditentukan.

Pada akhir tindakan diberikan tes hasil belajar kepada siswa untuk melihat hasil belajar yang dicapai setelah pemberian tindakan. Dimana kriteria ketuntasan minimal yang harus diperoleh siswa secara individu yaitu $\geq 65\%$. Bila 85% atau lebih dari jumlah siswa yang ada telah berhasil melakukan teknik bertumpu dengan baik maka pembelajaran pada siklus ini dianggap tuntas.

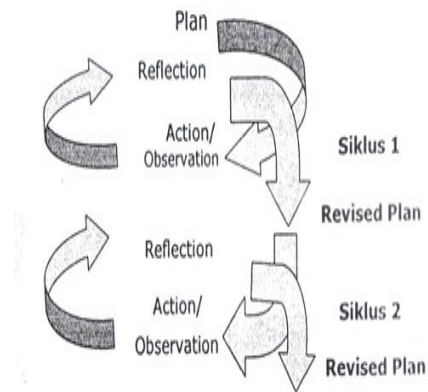
c. Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan observasi dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan. Peneliti ikut membantu sebagai observer dibantu guru pendidikan jasmani yang lain untuk melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi dan apakah kondisi belajar mengajar dilapangan sudah terlaksana sesuai dengan program pengajaran ketika tindakan dilakukan guru pendidikan jasmani tersebut juga berperan sebagai penilai saat pengambilan data pada tes hasil belajar siswa. Observasi dilakukan sesuai dengan aspek penilaian yang ada di lembar observasi pembelajaran.

d. refleksi

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, sehingga dapat disimpulkan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes belajar I. hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan siklus II.

Siklus yang terdiri dari beberapa tahap tersebut dapat dilihat pada skema ini:



Gambar. Desain Penelitian Tindakan Kelas

Mencari ketuntasan belajar siswa secara klasikal dengan rumus:

$$PPK = \frac{M}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- PKK : Persentase ketuntasan klasikal
 - M : Banyak siswa yang KKM $\geq 65\%$
 - N : Banyaknya siswa
- Suryosubroto, (1997:129)
Secara kelompok (klasikal), ketuntasan belajar dinyatakan telah tercapai

jika sekurang-kurangnya 85% dari siswa yang ada dalam kelompok bersangkutan telah memenuhi criteria ketuntasan minimal per individu sebesar $\geq 65\%$.

Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Penelitian ini dilaksanakan di bak pasir sekolah SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014 terlebih dahulu peniliti ini melakukan *test awal* yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil *test awal* yang dilakukan, subjek yang menjadi penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas XI-IPA2 SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014 yang berjumlah 34 siswa, materi yang di teliti adalah tentang lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil *test awal* yang dilaksanakan, diketahui siswa yang memiliki ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebanyak 4 siswa (11,8%) dan yang belum memiliki ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebanyak 30 siswa (88,23%) dengan nilai rata-rata yang di dapatkan oleh siswa adalah 42,1.

Tabel 1. Hasil Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok

| No | Hasil Tes | Jumlah Siswa | Persentase | Keterangan |
|-----------|-----------|--------------|------------|--------------|
| 1 | skor >65 | 4 | 11,8% | Tuntas |
| 2 | skor <65 | 30 | 88,23% | Tidak Tuntas |
| Jumlah | | 34 | 100% | |
| Rata-rata | | | 42,1 | Tidak Tuntas |

2. Siklus I

Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melalui metode media rintangan untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI-IPA2 SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014. Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam setiap kegiatan pembelajaran, maka pembelajaran siklus I ini dilaksanakan dua jam pelajaran (2x45 menit). Guna meningkatkan hasil belajar siswa, peneliti melakukan pengamatan pada unjuk kerja siswa selama pembelajaran berlangsung.

Pada akhir proses pembelajaran pada siklus I maka dilakukanlah *post-test I* untuk melihat hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh siswa kelas XI-IPA2 SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014 dapat dilihat table diskripsi dibawah ini:

Tabel 2.

Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus I

| Keterangan | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|--------------|--------------|----------------|
| Tidak tuntas | 21 | 61,8% |
| Tuntas | 13 | 38,2% |
| Jumlah | 34 | 100% |

Berdasarkan tabel hasil *post-test I* diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ternyata telah terjadi peningkatan. Dari 34 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata telah terdapat 13 siswa (38,2%) yang memiliki ketuntasan belajar lompat jauh gaya jongkok, sedangkan 21 siswa (61,8%) masih belum memiliki ketuntasan belajar lompat jauh gaya jongkok. Nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 63,4%.

Hasil Observasi yang dilakukan memperhatikan kemampuan awal siswa yang belum memenuhi ketuntasan belajar secara klasikal, terbukti dengan hasil tes pertama siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, disebabkan karena minat dan perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan sudah baik akan tetapi siswa masih kurang paham pada pemberian materi yang diberikan guru yaitu materi lompat jauh gaya jongkok. Pengamatan selama berlangsungnya kegiatan belajar mengajar mengamati kemampuan siswa mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai berakhirnya tindakan.

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada tindakan siklus I dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Guru belum maksimal dalam pengelolaan dan melaksanakan kegiatan belajar siswa. Hal ini berdasarkan pada data hasil belajar *post-test I* pada siklus I.

2. Singkatnya waktu dalam siklus pertama sehingga penguasaan materi lompat jauh gaya jongkok, pada siswa kelas XI SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014 belum mencapai/tercapai Karekteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 65.
3. Guru lebih berperan aktif dan memberika motivasi kepada siswa dalam pelaksanaan proses belajar lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan memperhatikan siswa yang salah dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan format penilaian portofolio.
4. Sebanyak 13 siswa (38,2%) sudah dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar dan 21 siswa (61,8%) yang masih belum memiliki ketuntasan belajarlompat jauh gaya jongkok yaitu mendarat pada penilaian fortfolio indikator satu tahap persiapan pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok
5. Hasil belajar siswa pada *post-test I* ini masih belum mencapai ketuntasan klasikal yang ditetapkan adapun ketuntasan klasikal yang didapat pada siklus I sebesar 61,8%, hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada hasil belajarsiklus I pada siswa kelas XI SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014 mencapai yaitu 63,4%.

Untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan dan meningkatkan keberhasilan siklus I, maka perlu diadakan siklus II yaitu :

1. Guru lebih meningkatkan penerapan metode pembelajaran penerapan media rintangan pada proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan cara memperlama kegiatan pembelajaran pada kegiatan inti yaitu menjelaskan hal-hal yang harus diperhatikan tentang lompat jauh gaya jongkok dengan memberikan contoh rangkain pelaksanaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan menambah jumlah media rintangannya.
2. Guru lebih memperhatikan gerakan yang kurang maksimal, pada siklus I agar siswa lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar lompat jauh gaya jongkok berlangsung.
3. Guru memperbanyak ban bekas menjadi 4 buah, dan kardus menjadi 4 buah, pada siklus I hanya 2 ban bekas dan 2 buah

kardus, agar siswa lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar servis lompat jauh gaya jongkok.

4. Guru mengarahkan siswa agar lebih aktif dalam mengeluarkan pendapat, dan menyampaikan kepada siswa agar pada gerak persiapan harus di perhatikan dan dilaksanakan sebagai semestinya.

Selanjutnya hasil observasi dan refleksi I ini digunakan sebagai acuan dalam memberikan tindakan pada proses pembelajaran siklus II untuk mengatasi kesulitan siswa dalam mempelajari lompat jauh gaya jongkok.

2. Siklus II

Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Jika pada siklus I aktivitas peserta didik secara keseluruhan yang memiliki ketuntasan belajar adalah 13siswa (38,2%) dan meningkat pada pada siklus II menjadi 27 siswa (79%) yang telah mencapai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Pada akhir proses pembelajaran pada siklus II maka dilakukanlah *post-test II* untuk melihat hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diperoleh siswa kelas XI-IPA2 SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupeten Karo Tahun Ajaran 2013/2014 dapat dilihat table diskripsi dibawah ini:

Tabel 3. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II

| Keterangan | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|--------------|--------------|----------------|
| Tidak tuntas | 7 | 20,6% |
| Tuntas | 27 | 79,4% |
| Jumlah | 34 | 100% |

Observasi IIdilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar sudahterlaksanasesuaiprogrampengajaranke tikatindakandiberikan.Setelahtest hasil belajar II diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil*test* siswatersebutyaitu lompat jauh gaya jongkok. Pada Pelaksanaan kegiatan pada proses pembelajaran siklus II, siswa telah memahami teknik dasar yang telah mencapai ketuntasan belajar lompat jauh gaya jongkok

menggunakan media rintangan dan telah mengetahui cara memperbaiki kesalahan yang mereka lakukan.

Pengamatan selama berlangsungnya kegiatan belajar mengajar mengamati kemampuan siswa mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai berakhirnya tindakan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan tindakan siklus II ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Masih ada 7 siswa (20,6%) yang belum mencapai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang belum mampu secara maksimal dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
2. Sebagian besar siswa 27 siswa (79,4) yang telah mencapai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan mampu menguasai teknik dasar belajar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar pada penilaian indikator awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Berikut ini dapat dilihat nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa siswi kelas XI SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014 dari mulai tindakan test awal, proses pembelajaran siklus I, dan proses pembelajaran siklus II adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Peningkatan Nilai Tes Siswa

| Keterangan | Data awal (pre-test) | Siklus I | Siklus II |
|------------|----------------------|----------|-----------|
| Rata-rata | 42,1 | 63,4 | 72,4 |
| PKK | 11,8% | 38,2% | 79,4% |

Dengan demikian dapatlah dikatakan dengan penerapan metode pembelajaran menggunakan media rintangan yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang tadinya rendah menjadi meningkat. Peningkatan pengelolaan pembelajaran dengan penerapan metode pembelajaran menggunakan media rintangan lebih efektif sehingga dapatlah ketuntasan secara individual akan ketuntasan secara klasikal yang di tetapkan.

Pembahasan Hasil Penelitian

Adapun kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada tindakan siklus I dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Guru belum maksimal dalam pengelolaan dan melaksanakan kegiatan belajar siswa.
2. Singkatnya waktu dalam siklus pertama sehingga penguasaan materi lompat jauh gaya jongkok.
3. Media yang digunakan sedikit seperti: bilih bambu hanya 10 buah yang bertujuan untuk melatih awalan, kardus hanya 2 buah untuk melatih tolakan, dan ban bekas hanya tersedia 2 buah untuk melatih sikap pendaratan sehingga siswa kurang paham dengan gerakan lompat jauh.
4. Siswa masih ragu-ragu dalam bertanya dan menyampaikan kesulitan-kesulitan yang dialaminya.

Untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan dan meningkatkan keberhasilan siklus I, maka perlu diadakan siklus II yaitu :

- 1) Guru lebih meningkatkan penerapan metode pembelajaran penerapan media rintangan pada proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan cara memperlama kegiatan pembelajaran pada kegiatan inti yaitu menjelaskan hal-hal yang harus diperhatikan tentang lompat jauh gaya jongkok dengan memberikan contoh rangkain pelaksanaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan menambah jumlah media rintangannya.
- 2) Guru memperbanyak waktu siswa untuk berlatih lompat jauh gaya jongkok menggunakan media yang telah disiapkan.
- 3) Guru lebih memperhatikan gerakan yang kurang maksimal, pada siklus I agar siswa lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar lompat jauh gaya jongkok berlangsung. Guru memperbanyak ban bekas menjadi 4 buah, dan kardus menjadi 4 buah, pada siklus I hanya 2 ban bekas dan 2 buah kardus, agar siswa lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar servis lompat jauh gaya jongkok.
- 4) Guru mengarahkan siswa agar lebih aktif dalam mengeluarkan pendapat, dan menyampaikan kepada siswa agar pada

gerak persiapan harus di perhatikan dan dilaksanakan sebagai semestinya.

Usman, M. Uzer dan Lilis setiawati,(1993),
Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar,Bandung:
 PT.Remaja Rosda Karya

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, M., (2003), **Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar**, Jakarta:Rineka Cipta
- Adisasmita, yusuf, (1992), **Olahraga Pilihan Atletik**, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Arikunto, Suharsimi, (2006), **Prosedur Penelitian**, Jakarta : Rineka Cipta
- Aqib, Zainal, dkk, (2009), **Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru SMP,SMA,SMK**, Bandung: Yrama Widya
- Bahagia, Yoyo, dkk,(2000), **Atletik**, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP setara D III
- Djamarah,S.B. dan Zain, A.,(2006), **Strategi Belajar Mengajar**, Jakarta: Rineka Cipta
- Gilang, Moh. (2007), **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**, Bandung: Yudhistira
- Gerry A. Carr. (1997), **Atletik**, Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Saputra. M. Yudha,(2001), **Belajar dan Pembelajaran**, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP setara D III.
- Slameto,(2003), **Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya Edisi Revisi**, Jakarta: Rhineka Cipta
- Soepartono, (2003), **Media Pembelajaran**, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP setara D III.
- Suprijono, Agus,(2009), **Coooperative Learning**, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suryosubroto, B.,(2009), **Proses Belajar Mengajar di Sekolah**, Jakarta:Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip,(1992), **Arletik**, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.