

## MENINGKATKAN KEAKTIFAN DAN MINAT SISWA PADA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK LOMPAT KARDUS SISWA SMP NEGERI 1 SEI BINGAI

**Elida, S.Pd.**

SMP Negeri 1 Sei Bingai

Email: [Lida0918@gmail.com](mailto:Lida0918@gmail.com)

### ABSTRAK

Hasil analisis data menunjukkan bahwa modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan keaktifan dan minat siswa pada lompat jauh gaya jongkok yang dilihat dari perolehan keaktifan siswa sebelum diberikan tindakan, yakni dari 36 siswa yang aktif belajar atletik lompat jauh gaya jongkok 16 siswa (44,44%), yang kurang aktif 9 siswa (25,00%) dan yang tidak aktif 11 siswa (30,56%). Setelah modifikasi pembelajaran minat siswa meningkat menjadi 33 siswa (91,67%) yang aktif dan 3 orang siswa (8,33%) kurang aktif, artinya 91,67% siswa sudah berminat pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok dan 8,33% siswa kurang berminat. Dengan modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok (lompat kardus) keaktifan dan minat siswa kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai Tahun Pelajaran 2015/2016 meningkat secara signifikan sebesar 47,23%.

**Kata Kunci:** meningkatkan keaktifan dan minat, penjas, modifikasi pembelajaran

### *Abstract*

*The result showed that the modification of long jump squat style could increase students' activeness and interest in long jump style squat seen from the students' activeness before giving the action, namely from 36 students who actively learnt athletics of long jump squat style 16 students (44.44%) were active, 9 students (25.00%) were less active and 11 students (30.56%) were inactive. After the learning modification the students' interest increased to 33 students (91.67%), and 3 students (8.33%) were inactive which means 91.67% of students were already interested in learning style athletics long jump squat and 8.33% was less interested. Through learning modification of long jump squat style (cardboard jump) the activeness and interest of the 2015/2016 grade VII-5 students of SMP Negeri 1 Sei Bingai increased significantly as much as 47.23%.*

**Keywords:** *increasing activeness and interest, physical education, learning modification*

### A. PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang dilakukan dalam pengembangan daya gerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Lompat jauh pertama kali dikenal sekitar 2800 tahun yang lalu pada masa Yunani kuno yang dipertandingkan dalam olimpiade kuno. Lompat jauh yang dilakukan pada zaman dahulu dikenal sebagai suatu keahlian para prajurit Yunani kuno, dan sampai saat sekarang menjadi salah satu nomor cabang olahraga atletik.

Lompat jauh merupakan olahraga yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan dan ketepatan guna mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Lompat jauh bertujuan melakukan lompatan sejauh-jauhnya menuju titik yang telah ditentukan. Dalam

lompat jauh terdapat empat komponen utama yaitu lari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara/melayang dan mendarat. Jadi, dalam lompat jauh selain mengandalkan kecepatan berlari, kekuatan kaki juga harus diperhatikan dalam melakukan tolakan lompatan. Kemudian sikap pada saat melayang di udara harus juga diperhatikan agar dapat meraih hasil lompatan sejauh mungkin. Dan yang terakhir posisi pada saat mendarat harus diperhatikan untuk mengurangi resiko cidera.

Terdapat beberapa macam gaya dalam olahraga lompat jauh, antara lain, gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya jalan di udara. Dari ketiga gaya lompatan tersebut, gaya jongkok merupakan gaya yang paling sederhana untuk dipelajari/diajarkan kepada siswa karena tingkat kesulitannya lebih rendah dari pada gaya yang lainnya.

Meskipun cabang atletik ini terlihat mudah dalam melakukannya, namun masih banyak kesulitan dalam pengajarannya, terutama di sekolah, terutama pada anak-anak usia muda atau siswa SMP, khususnya kesulitan yang sering dijumpai antara lain, penjelasan guru terhadap siswa yang monoton yang mengakibatkan kebosanan pada siswa. Kemudian kurangnya sarana dan prasarana fasilitas olahraga dalam melakukan cabang olahraga ini, serta kurang minatnya para siswa dengan cabang olahraga ini. Kesulitan-kesulitan di atas tentunya sangat berpengaruh pada pencapaian hasil maksimal pada cabang atletik lompat jauh ini. Berdasarkan pengalaman peneliti yang sekaligus guru mata pelajaran Penjas orkes di kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai Tahun Pelajaran 2015/2016 siswa seringkali tidak senang dengan praktek lompat jauh, khususnya siswa perempuan. Peneliti yang sekaligus guru penjas orkes kelas menemukan berbagai kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa masih kesulitan dalam melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar. Dengan adanya permasalahan yang terjadi, tentunya ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memberikan pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar dan meningkatkan minat para siswa. Cara yang dapat dilakukan antara lain, memberikan materi yang menarik, menggunakan alat bantu sederhana, memfasilitasi sarana yang mendukung lompat jauh, dan modifikasi media pembelajaran menggunakan alat yang sederhana. Metode modifikasi media olahraga dalam pembelajaran dengan menggunakan alat yang sederhana merupakan salah satu metode baru yang lebih menarik guna meningkatkan minat siswa.

Dengan adanya model pembelajaran, media yang bervariasi diharapkan dapat lebih membangkitkan aktivitas praktik dan kompetensi yang diharapkan. Dasar inilah peneliti mencoba melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), agar dapat meningkatkan minat lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa Kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai Kecamatan Sei Bingai Kabupaten Langkat Tahun Pelajaran 2015/2016. Saat peneliti yang sekaligus guru penjas orkes pada kelas VII-5 menjelaskan materi lompat jauh gaya jongkok banyak siswa yang tidak peduli, khususnya siswa perempuan, siswa kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai Tahun Pelajaran 2015/2016 beranggapan atletik lompat jauh hanya diketahui oleh orang-orang penggemar olahraga saja, anggapan siswa seperti ini harus diubah. Namun, selain hal di atas permasalahan yang mendasar yang dihadapi peneliti adalah sebagai berikut:

- 1). Kurangnya media pendukung,
- 2). Penjelasan yang monoton dan kurang menarik tentang cara melompat, dan
- 3). Kurangnya minat siswa dalam melakukan olahraga cabang atletik.

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah yang akan diteliti, maka peneliti membatasi ruang lingkup pembahasan masalah dalam penelitian, peneliti membatasi permasalahan dalam aspek pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi dengan menggunakan alat peraga.

## B. KAJIAN LITERATUR

### 1. Teknik Lompat Jauh

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh selain harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan juga harus menguasai dan memahami teknik dalam menguasai teknik-teknik dasar dari lompat jauh itu sendiri untuk melakukan gerakan lompat jauh itu sendiri antara lain:

#### a) Awalan atau ancang-ancang

Syarifuddin dan Muhadi (1992:90) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan keatas kedepan. Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap.

1. Jarak untuk putra 40 sampai 50 M
2. Jarak untuk putri 30 sampai 45 M

Awalan dari start berdiri persiapan sampai dengan menolak (Muhajir dan Graha, 2011:41).

#### b) Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerak horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat, dimana sebelum sipelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuatkuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh keatas melayang di udara.

Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti pula merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Pada saat melakukan tolakan adalah bersama dengan menolak kaki tolakan yang sekuat-kuatnya keatas kedepan tepat pada papan tolakan, kaki belakang di ayunkan sekuat-kuatnya keatas kedepan lurus dibantu dengan mengayunkan kedua tangan ke depan.

#### c) Sikap di udara

Saputra (2001:51) menjelaskan bahwa "setelah melompat menumpu pada balok tumpuan maka badannya akan terangkat keudara dengan sikap jongkok, ada beberapa prinsip yang harus dilakukan untuk melayang diudara:

1. Pada saat melayang kaki diayun dan diangkat kedepan.
2. Kaki tolak selepas dari papan tumpu atau sejajar dengan kaki
3. Sikap badan dibusungkan ke depan
4. Lengan diluruskan kedepan membentuk sikap jongkok
5. Kepala menghadap

Sumber: Muhajir, Ali Satia

#### d) Mendarat

Menurut Saputra (2001:52) pada waktu mendarat pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangan ke depan sejauh kemuka sambil ia tidak kehilangan keseimbangan badannya. pas tumpuan diayunkan kembali ke ayun kedepan sikap badan di udara, Graha (2011:42)

Tahap-tahap gerakan dalam melompat yaitu: Saat menolak (*take off*), pada saat di udara (melayang) dan persiapan untuk mendarat. Ada beberapa yang perlu diperhatikan yakni:

1. Pada saat akan mendarat hendaknya melakukan gerakan sebagai berikut:

- Luruskan kedua tangan kedepan
- Rapatkan kedua kaki
- Bungkukkan badan kedepan gaya apapun yang digunakan
- Ayunkan kedua tangan kedepan
- Berat badan dibawa kedepan

2. Pada saat mendarat hendaknya melakukan gerakan sebagai berikut:

- Usahakan jatuh pada kedua ujung kaki rapat sejajar
- Segera lipat kedua lutut
- Bawa dagu kedada sambil mengayunkan kedua tangan kebawah arah depan.

## **2. Modifikasi Media Pembelajaran**

Dalam usaha meningkatkan kualitas pembelajaran maka pembelajaran tersebut harus dimodifikasikan. Menurut Bahagia (2010:9) Ada beberapa hal yang perlu dimodifikasi dalam pembelajaran yaitu:

1. Peralatan.
2. Penataan ruang gerak
3. Jumlah siswa yang terlibat

Kemudian menurut Ateng dalam Bahagia (2010:11) hal-hal yang perlu dimodifikasi dalam permainan adalah:

1. Kurangi jumlah pemain dalam setiap regu.
2. Ukuran lapangan diperkecil
3. Waktu diperpendek
4. Sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak
5. Sederhanakan alat yang akan digunakan
6. Peraturan permainan disederhanakan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Dari pendapat di atas jelas bahwa dalam memodifikasi suatu pembelajaran terdapat banyak hal yang dapat dimodifikasi, dapat berupa peraturan permainan, waktu permainan, jumlah pemain, ukuran lapangan, atau modifikasi alat pembelajarannya. Dan salah satu yang dapat dimodifikasi dalam pembelajaran adalah peralatan. Berkaitan dengan modifikasi, dalam hal ini penulis mengambil mengambil modifikasi media peralatan yaitu "kardus" untuk pembelajaran lompat jauh. Dengan modifikasi media kardus sebagai sarana lompat jauh, diharapkan siswa dapat menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Bentuk-bentuk Latihan modifikasi media pembelajaran kardus antara lain:

- Kardus dideretkan sebanyak 1 sampai 5 kardus
- Ketinggian 1-3 kardus di susun keatas, jaraknya 2 meter
- Siswa dibuat empat kelompok barisan
- Siswa dibariskan di belakang kardus sebelum melakukan lompatan dengan kelompok yang telah ditentukan.

Cara melakukannya: Siswa berdiri dibelakang kardus yang telah dideretkan, melompati rintangan-rintangan dari kardus secara bergantian. Latihan pertama melewati dengan ketinggian lima kardus.

## **C. METODE PENELITIAN**

### **1. Lokasi dan waktu penelitian**

#### **a). Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sei Bingai yang beralamat di Jl. Pendidikan No. 5 Namu Ukur Kecamatan Sei Bingai, Kabupaten Langkat yang merupakan sekolah rintisan bertaraf standar nasional.

b). Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan mulai dari bulan Februari tahun 2016 sampai dengan bulan April tahun 2016.

## 2. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII-5 pada semester genap tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 36 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan pada pertengahan bulan Februari 2016 sampai dengan bulan April 2016. Jumlah kelas secara keseluruhan berjumlah 21 kelas. Penelitian ini berkolaborasi dengan guru bidang studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan lainnya yang mengajar di SMP Negeri 1 Sei Bingai. Adapun alasan peneliti melakukan penelitian di kelas VII-5 yaitu peneliti melihat rendahnya minat dalam kegiatan olahraga pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di kelas tersebut.

## 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari 2 (dua) siklus, masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap yaitu:

1. Perencanaan (Planning)
2. Tindakan (Action)
3. Pengamatan (Observation)
4. Refleksi (Reflection)

## 4. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari 2 (dua) siklus. Fokus permasalahan Perencanaan, Pelaksanaan Tindakan, Analisis serta Refleksi disebut satu siklus.

a) Perencanaan (*planning*)

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- Membuat skenario modifikasi alat pembelajaran penjaskes yang diprioritaskan pada olahraga lompat jauh gaya jongkok berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- Menyiapkan Media berupa alat bantu yaitu "Kardus" dan peralatan modifikasi yang di anggap perlu.
- instrumen observasi kegiatan siswa dan instrument observasi proses belajar mengajar tentang kegiatan di lapangan.

b) Pelaksanaan (*acting*)

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut:

- Mengabsen dan mengecek kehadiran siswa sesuai dengan pembagian kelompok pada pertemuan pertama atau pada pertemuan sebelumnya.
- Menghubungkan pelajaran sekarang dengan pelajaran yang lalu.
- Memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- Menjelaskan tahap-tahap penggunaan Media "Kardus".
- Menjelaskan kelebihan metode dengan menggunakan media "Kardus Indo mie"
- Melakukan praktik aspek-aspek yang telah diberikan oleh guru.
- Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan perlombaan.
- Melakukan test untuk melihat pemahaman siswa.

c) Pengamatan (*observing*)

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan Media "Kardus". Pengamatan dilakukan oleh peneliti yang sekaligus guru penjasorkes dan di bantu oleh seorang observer.

#### d) Refleksi (*reflecting*)

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan sesuai penetapan dari KKM, indikator, bila belum maka akan dilanjutkan siklus berikutnya.

## D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### a) Pelaksanaan Siklus I

Tindakan yang dilakukan sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah modifikasi peraturan dan alat atletik lompat jauh untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai Tahun Pelajaran 2015/2016. Untuk mengaktifkan siswa dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran di bak lompat jauh, maka pembelajaran dalam siklus 1 ini melakukan pengamatan untuk melihat bagaimana kondisi praktek tentang atletik lompat jauh di bak lompat jauh tersebut dan membuat lembar pengamatan terhadap siswa di bak lompat jauh dan lembar kegiatan peneliti di lapangan. Berikut adalah proses pelaksanaan siklus 1 yang dimulai dari tahap:

- \* Perencanaan (*Planning*)
- \* Tindakan (*action*)
- \* Observasi (*observation*)
- \* Refleksi (*reflection*)

#### 1) Perencanaan

Pada tahap ini sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan membuat alternatif pemecahan masalah untuk meningkatkan minat belajar siswa dengan menerapkan modifikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Perencanaan yang dilakukan sebagai berikut:

- Merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- Melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pembelajaran yang dimodifikasi, yaitu lompat kardus.
- Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya serta menjawab pertanyaan tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
- Menyiapkan ukuran bak lompat jauh yang diperlukan dalam kegiatan lompat jauh gaya jongkok, mengisi pasir sesuai dengan ukuran bak lompat jauh yaitu 9 m x 2,75 m.
- Menyediakan kotak kardus indomie, yang akan dipakai oleh siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- Menyiapkan lembar pengamatan untuk aktivitas siswa dan guru.

#### 2) Tindakan

Pada tindakan ini pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pembelajaran yang dimodifikasi selama 2 jam pelajaran (2 x 40 menit). Sebelum pelajaran inti, terlebih dahulu disampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai

dan dilanjutkan dengan melaksanakan pemanasan atau *warming-up* berupa peregangan otot-otot. Selanjutnya siswa dikelompokkan sesuai dengan jenis kelaminnya dengan jumlah yang sama dan melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan waktu yang sebenarnya.

Selama permainan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan terhadap masing-masing siswa tentang keterlibatan/keaktifan siswa dalam berlatih mulai dari awal sampai akhir pembelajaran dan dibantu oleh satu orang observer.

Setelah diamati ternyata sekitar 58,34% (21 orang) siswa yang berminat bermain lompat jauh, 19,44% (7 orang) kurang berminat dan 22,22% (8 orang) siswa yang tidak berminat untuk atletik lompat jauh. Adapun deskripsi hasil pengamatan pada pertemuan 1 siklus 1 dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1 Deskripsi Hasil Pengamatan pada pertemuan 1 siklus 1**

No.	Melakukan Teknik Lompat jauh	Jlh siswa	Persentase
1	Aktif	21 orang	58,33 %
2	Kurang aktif	7 orang	19,44 %
3	Tidak aktif	8 orang	22,22 %

### 3) Observasi

Sesuai dengan hasil pengamatan selama pembelajaran permainan lompat jauh, dapat dilihat bahwa siswa yang berminat terdiri dari 21 orang atau 58,33 %, siswa yang kurang berminat 7 orang atau 19,44 % dan siswa yang tidak berminat terdiri dari 8 orang atau 22,22 %. Hal ini menunjukkan bahwa atletik lompat jauh masih kurang diminati oleh siswa kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai tahun pelajaran 2015/2016. Untuk itu sebagai guru Penjas Orkes ingin meningkatkan minat siswa tersebut akan dilanjutkan pada pertemuan 2 siklus 1.

### 4) Refleksi

- Siswa belum mengerti tentang peraturan atletik lompat jauh, banyak siswa yang asal melompat saja, padahal teknik dasar atletik lompat jauh itu sebelumnya sudah diajarkan.
- Kondisi fisik siswa yang belum mendukung, banyak siswa yang tidak mempunyai kekuatan fisik, mungkin tidak teratur pola hidup dan pola makan.
- Keterampilan teknik dasar atletik lompat jauh yang dimiliki siswa masih rendah.

### b) Pelaksanaan Siklus 2

Tindakan yang dilakukan adalah modifikasi alat atletik lompat jauh untuk meningkatkan minat siswa. Pembelajaran dalam siklus 2 ini dilaksanakan untuk melihat perubahan pembelajaran yang terjadi setelah pelaksanaan memodifikasi alat atletik lompat jauh. Berikut adalah proses pelaksanaan siklus 2 yang dimulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi sampai refleksi.

#### 1) Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan alternatif memodifikasi alat dalam atletik lompat jauh. Perencanaan ini dilakukan khususnya bagi siswa yang kurang aktif dan yang tidak aktif dalam atletik lompat jauh. Kegiatan ini dilakukan kembali dengan menyusun lembar observasi pengamatan. Berdasarkan pada permasalahan yang terdapat pada siklus 1, maka sebagai guru

Penjas Orkes selalu berupaya untuk mengatasi masalah tersebut dengan memberikan motivasi secara langsung kepada siswa agar termotivasi untuk aktif dalam atletik lompat jauh.

## 2) Tindakan

Pada tahap tindakan ini, peneliti membuka pelajaran dan menyampaikantujuan pembelajaran yang ingin dicapai dalam pertemuan ini dan menjelaskan teori atletik lompat jauh dengan peraturan alat lompat jauh yang dimodifikasi. Selanjutnya peneliti membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan mempraktekkan atletik lompat jauh yang di praktekkan pada bak lompat jauh yang telah di sediakan dengan ukuran bak lompat jauh yaitu 9 x 2,75 meter.

Hasil pengamatan pada pertemuan 2 siklus 1 yang dilakukan memperlihatkan bahwa siswa lebih banyak yang aktif dibandingkan dengan pertemuan 1 siklus 1. Dari 36 orang siswa kelas VII - 5 ternyata 23 orang siswa (63,89%) bermain dengan aktif, 7 orang siswa (19,44%) kurang aktif dan 6 orang siswa (16,67%) yang tidak aktif.

Setelah diamati ternyata sekitar 86,11% (31 orang) siswa yang berminat atletik lompat jauh 8,33% (3 orang) kurang berminat dan 5,56% (2 orang) siswa yang tidak berminat untukatletik lompat jauh. Adapun deskripsi hasil pengamatan pada pertemuan 1 siklus 2 dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

**Tabel 2 Deskripsi Hasil Pengamatan pada pertemuan 1 siklus 2**

No.	Melakukan Teknik Lompat jauh	Jlh siswa	Persentase
1	Aktif	31 orang	86,11 %
2	Kurang aktif	3 orang	8,33 %
3	Tidak aktif	2 orang	5,56 %

## 3) Observasi

Menurut observasi kegiatan belajar mengajar pada pertemuan 1 siklus 2 ini bermaksud untuk mengamati aktivitas siswa dalam pembelajaran atletik lompat jauh. Hasil observasi secara klasikal dapat dilihat pada Tabel 2. Sesuai dengan hasil pengamatan peneliti, pada pertemuan 1 siklus 2 ini proses belajar mengajar berlangsung lebih baik bila dibandingkan dengan proses belajar mengajar pertemuan 2 pada siklus 1, dimana siswa yang aktif dalam pembelajaran atletik lompat jauh mencapai 86, 11 % atau meningkat 22,22%.

## 4) Refleksi

Hasil refleksi pengamatan setelah pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus 2 diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan minat belajar atletik lompat jauh dengan peraturan alat lompat jauh yang dimodifikasi kelas VII- 5 SMP Negeri 1 Sei Bingai tahun pelajaran 2015/2016, dengan persentase peningkatan pada pertemuan 2 siklus 1 dari 23 orang siswa (63,89%), kemudian meningkat menjadi 31 orang siswa (86,11 %).

## 2. Pembahasan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi alat pembelajaran atletik lompat jauh, dapat meningkatkan minat siswa dalam belajar/mempraktekkan atletik lompat jauh. Dari hasil test awal sebelum peraturan pembelajaran alat yang dimodifikasi, minat belajar siswa kelas VII- 5 tergolong rendah. Dari 36 orang siswa diperoleh data hanya 16 orang siswa yang aktif bermain, 9 orang siswa

kurang aktif dan 11 orang siswa sama sekali tidak aktif. Oleh sebab itu peneliti merasa perlu untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus 2.

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus 2, dimana pembelajaran atletik lompat jauh dilakukan dengan memodifikasi alat atletik, maka minat siswa lebih meningkat. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan langsung yakni dari 36 orang siswa, 33 orang siswa aktif melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar (91,67%), 3 orang siswa kurang aktif (8,33%) dan ternyata tidak ada lagi siswa yang tidak berminat.

Dengan demikian melalui metode modifikasi alat pembelajaran atletik lompat jauh, keaktifan dan minat atletik lompat jauh siswa kelas VII- 5 SMP Negeri1 Sei Bingai tahun pelajaran 2015/2016 meningkat.

## E. PENUTUP

Penelitian Tindakan Kelas ini dengan metode memodifikasi alat pembelajaran berpengaruh terhadap peningkatan keaktifan dan minat siswa dalam belajar atletik lompat jauh pada kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai tahun pelajaran 2015/2016. Hal ini dapat dilihat pada hasil pre-tes yakni: dari 36 orang siswa belajar atletik lompat jauh 16 siswa (44,44%) yang aktif, 9 siswa (25,00%) yang kurang aktif dan 11 siswa (30,56%) yang tidak aktif dan meningkat setelah alat pembelajaran dimodifikasi menjadi 33 orang (91,67%) yang aktif dan hanya 3 orang (8,33%) yang kurang aktif dan tidak ada lagi siswa yang tidak berminat. Artinya 91,67% siswa sudah berminat pembelajaran atletik lompat jauh dan 8,33% siswa kurang berminat. Melalui modifikasi alat pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok minat siswa kelas VII-5 SMP Negeri 1 Sei Bingai meningkat 47,23%.

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran diusulkan sebagai berikut:

- Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mampu untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan.
- Guru harus kreatif, inovatif dan selalu meningkatkan profesionalnya.
- Salah satu inovasi proses pembelajaran dalam rangka meningkatkan keaktifan dan minat belajar siswa pada atletik lompat jauh gaya jongkok adalah dengan memodifikasi alat pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok seperti lompat kardus.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Yoyo (2010). *Media dan Pembelajaran Penjas*. Bandung : FPOK UPI.
- Muhajir dan Graha, Ali Satia. (2011). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Yudistira
- Saputra, Yudha (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Depdiknas . Jakarta
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik, Tolak Peluru*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.