

*LAPORAN PENELITIAN*



**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN  
DI UDARA (WALKING IN THE AIR) PADA SISWA KELAS X TBSM DI SMK  
NEGERI 1 PANGA KABUPATEN ACEH JAYA  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

TIM PENGUSUL

KETUA : MUKHLISUDDIN, M.Pd

ANGGOTA : NOVIA ROZALINI, M.Pd

Program Studi S1 Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena  
2021

Kepada:

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH

## IIALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. Judul	EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELALUI PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA (WALKING IN THE AIR) PADA SISWA KELAS X TBSM DI SMK NEGERI 1 PANGA KABUPATEN ACEH JAYA TAHUN PELAJARAN 2020/2021
2. Ketua Peneliti:	
a) Nama lengkap dan gelar	Mukhlisuddin, M.Pd
b) Perguruan Tinggi	Universitas Bina Bina Bangsa Getsempena
c) Program Studi	Pendidikan Jasmani
3. Nama Anggota Peneliti	Novia Rozalini
4. Waktu Pelaksanaan	7-9 April 2021
5. Biaya yang diperlukan	
a) Yayasan	
b) Sumber lain	R 8.500.000,-
Jumlah	R 8.500.000,-

Banda Aceh, 10 Agustus 2021

Mengetahui  
Ketua LPPM




LPPM UBBS  
Intan Kemala Sari, M.Pd.  
NIDN. 0127088602

Ketua Tim Pengusul



Mukhlisuddin, M.Pd

Menyetujui:  
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si  
NIDN. 0117126801

## ABSTRAK

### **Kata Kunci: Efektifitas Pembelajaran, Pendekatan Bermain, Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*)**

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*), gaya menggantung (*hang style*), dan jongkok (*Turk*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara melalui pendekatan bermain di SMK Negeri 1 Panga. Adapun yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas X TBSM di SMK Negeri 1 Panga. Metode Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari siklus pertama, pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 65$  hanya sebesar 64,00% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih asing dengan diterapkannya pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah. Pada Siklus II ketuntasan belajar secara klasikal telah mengalami peningkatan sedikit lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa ini karena siswa sudah mulai akrab dan menemukan keasyikan dengan metode pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah. Disamping itu kemampuan guru dalam mengelola proses belajar mengajar dalam metode ini juga semakin meningkat sehingga proses belajar-mengajar semakin efektif. Hasil pada siklus III ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus II. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus III ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan siswa mempelajari materi pelajaran yang telah diterapkan selama ini diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 77,20 dan dari 25 siswa yang telah tuntas sebanyak 22 siswa dan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 88,00% (termasuk kategori tuntas).

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	8
2.1 Efektifitas Pembelajaran .....	7
2.2 Atletik .....	9
2.2.1 Lompat Jauh .....	10
2.2.2 Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara .....	13
2.2.3 Teknik Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara.....	14
2.3 Pendidikan Jasmani .....	20
2.4 Pengertian Penelitian Tindakan Kelas .....	21
2.5 Bermain Dalam Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara.....	22
2.6 Modifikasi Dalam Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara....	22
2.7 Kerangka Berfikir.....	23
2.8 Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25
3.1 Jenis Penelitian .....	25
3.2 Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian .....	26
3.3 Rancangan Penelitian .....	27
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	29
3.6 Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	32
4.1 Analisis Data Penelitian .....	32
4.2 Siklus I .....	32
4.3 Siklus II .....	35
4.4 Siklus III.....	38
4.5 Pembahasan.....	42

<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>43</b>
Kesimpulan .....	43
Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>BIODATA PENELITI.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Langkah-Langkah Pembelajaran Melalui Penilaian Diri .....	14
3.1 Informasi yang Diperlukan.....	17
3.2. Kriteria Pemahaman Siswa.....	21
3.3 . Rubriks Penskoran Tugas .....	21
3.4. Kriteria Kesesuaian antara Skor Kriteria Tugas, Skor Hasil Tes, dan Warna Pilihan Siswa .....	21
Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	23
Siswa Subjek Observasi dan Wawancara.....	24
Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa selama Siklus I .....	26
Hasil Temuan dan Revisi Siklus I dari Tindakan Pembelajaran. ....	28
Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa selama Siklus II.....	30
Hasil Temuan dan Revisi Siklus II dari Tindakan Pembelajaran .....	32
Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa selama Siklus III .....	34
Hasil Temuan Siklus III dari Tindakan Pembelajaran .....	34
Skor Tes Awal dan Tes Akhir Siswa .....	35

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 3.1. Alur Penelitian Tindakan Kelas (Diadaptasi dari Elliot, Hopkins) .....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Soal Tes Awal .....	42
Lampiran 2. Soal Kuis setiap Siklus .....	43
Lampiran 3. Soal Tugas dan Rubriks Penilaian Tugas .....	46
Lampiran 4. Soal Tes Akhir .....	53
Lampiran 5. Kartu Penilaian Diri untuk Tugas dan Materi .....	54
Lampiran 6. Kartu Profil Penilaian Guru untuk Profil Siswa .....	56
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	60
Lampiran 8. Lembar Pengamatan Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran.....	68
Lampiran 9. Lembar Aktivitas Siswa .....	73
Lampiran 10. Skor Kuis Siswa .....	75

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Pendidikan jasmani atau yang sekarang dikenal dengan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spritual.

Beberapa referensi terkait membahas pendidikan jasmani secara eksplisit dan lengkap, diantaranya Bucher (1983), menekankan pengembangan utamanya terletak pada aspek jasmaniah, namun tetap berorientasi pada pendidikan umumnya, yang merupakan tujuan pendidikan utamanya. Sedangkan Baley dan Field (1976) menyimpulkan bahwa dimensi dan ruang lingkup pendidikan secara luas meliputi aspek intelektual, social, cultural, emosional, dan estetika. Maka pendidikan jasmani dan rohani harus berjalan imbang, demi tercapainya tujuan pendidikan nasional. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama.

Salah satu masalah utama dalam PJOK di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran PJOK di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran PJOK dan terbatasnya kemampuan guru PJOK untuk melakukan inovasi dalam pembelajaran PJOK.

Fenomena itulah yang saat ini terjadi di SMK Negeri 1 Panga yang mana kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak dasar lompat sangat kurang. Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya kemampuan gerak dasar di kelas X SMK Negeri 1 Panga tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) Siswa terlihat kurang memperhatikan saat pelajaran PJOK. (2) Terbatasnya sarana dan prasarana PJOK. (3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran PJOK. (4) Guru kesulitan dalam menemukan metode pembelajaran bermain yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah pendekatan bermain, seperti dijelaskan oleh Djumaidir (2007: 11:31) “dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, didalam pembelajaran banyak disajikan variasi-variasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya”

Agar pembelajaran PJOK khususnya materi gerak dasar lompat dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain.

Siswa SMK yang masih tergolong pelajar bentuk aktivitasnya cenderung berupa permainan. Seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Agar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam Kurikulum 2013 maka pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Pembelajaran yang efektif adalah pengajaran yang reflektif yaitu menggunakan pendekatan modern sebagai pengganti pengajaran tradisional. Oleh sebab itu ada pendekatan, maupun variasi modifikasi dalam pembelajaran. Salah satu pokok bahasan dalam pendidikan jasmani sekolah dasar adalah gerak dasar lompat, karena setiap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pasti banyak menggunakan gerakan melompat. Modifikasi pembelajaran melompat sangat penting karena banyak siswa yang malas melaksanakan kegiatan tersebut pada saat pembelajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Oleh karena itulah penulis melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Melalui Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking The Air*) pada Siswa kelas X TBSM SMK Negeri 1 Panga Kabupaten Aceh Jaya Tahun Pelajaran 2020/2021"

### **Identifikasi Masalah**

Dengan adanya Kurikulum 2013 yang merupakan pedoman bagi guru dan merupakan bahan kegiatan dalam pembelajaran, maka peserta didik perlu mempelajari dan melaksanakannya untuk mencapai tujuan yang sudah dirumuskan. Untuk mencapai tujuan tersebut bukanlah hal yang mudah. Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik terlihat lambat dalam penguasaan pembelajaran PJOK terutama penguasaan gerak dasar lompat jauh gaya Berjalan di Udara.
2. Terbatasnya sarana dan prasarana PJOK.
3. Metode pembelajaran yang masih menggunakan metode tradisional sehingga anak kurang tertarik mengikuti pembelajaran.
4. Kurangnya pemahaman peserta didik tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.
5. Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran PJOK.

### **Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka peneliti membatasi masalah Agar substansi penelitian ini tidak melebar. Adapun batasan masalah pada penelitian ini hanya menitik beratkan pada penerapan metode pembelajaran dengan pendekatan bermain sebagai suatu suplemen peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya Berjalan di Udara pada SMK Negeri 1 Panga

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sejauh manaefektivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya Berjalan di Udara melalui pendekatan bermain pada pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Panga.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara melalui pendekatan bermain di SMK Negeri 1 Panga.

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta Didik
  - a. Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara.
  - b. Perbaikan masalah yang ditemukan pada proses lompat jauh gaya berjalan di udara.
  - c. Peningkatan dan perbaikan kualitas dalam penerapan lompat jauh gaya berjalan di udara.
  - d. Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan, kesenangan dalam diri peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas.
  - e. Hasil belajar siswa dapat meningkat.

## 2. Sekolah

- a. Meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran di sekolah.
- b. Menumbuh-kembangkan budaya ilmiah di lingkungan sekolah, untuk proaktif dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan/pembelajaran secara berkelanjutan.
- c. Memberikan nilai tambah (value added) yang positif bagi sekolah
- d. Menjadi alat evaluator dari program dan kebijakan pengelolaan sekolah yang sudah berjalan.

## 3. Guru

- a. Menambah ilmu dan wawasan mengenai lompat jauh gaya berjalan di udara
- b. Mendorong terwujudnya proses pembelajaran yang menarik, menantang, nyaman, menyenangkan, serta melibatkan siswa karena strategi, metode, teknik, dan atau media yang digunakan dalam pembelajaran demikian bervariasi dan dipilih secara sungguh-sungguh.
- c. Memberikan sikap profesionalisme dan karir pendidik
- d. Menghasilkan laporan-laporan penelitian tindakan kelas yang dapat dijadikan bahan panduan bagi para pendidik (guru) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran
- e. Tercapainya ketuntasan belajar siswa
- f. Mewujudkan kerja sama, kolaborasi, dan atau sinergi antarpendidik dalam satu sekolah
- g. Memecahkan masalah dalam pembelajaran dan meningkatkan mutu pembelajaran

- h. Peningkatan atau perbaikan kualitas keterampilan guru dalam penggunaan media, alat bantu belajar, dan sumber belajar lainnya.
- i. Pembiasaan guru dalam memecahkan masalah dan pembelajaran berbasis hasil temuan penelitian secara empiris

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Efektifitas Pembelajaran**

Jika dilihat dari istilah tersebut, maka terdapat dua suku kata yang berbeda, yakni efektivitas dan pembelajaran. Makna dari efektivitas itu sendiri adalah ketepatan, hasil guna, menunjang tujuan. Sedangkan Pembelajaran merupakan komunikasi dua arah, dimana kegiatan guru sebagai pendidik harus mengajar dan murid sebagai terdidik yang belajar. Dari sisi siswa sebagai pelaku belajar dan sisi guru sebagai pembelajar, dapat ditemukan adanya perbedaan dan persamaan. Hubungan guru dan siswa adalah hubungan fungsional, dalam arti pelaku pendidik dan pelaku terdidik.

Dari segi tujuan akan dicapai baik guru maupun siswa sama-sama mempunyai tujuan sendiri-sendiri. Meskipun demikian, tujuan guru dan siswa tersebut dapat dipersatukan dalam tujuan instruksional. Dari segi proses, belajar dan perkembangan merupakan proses internal siswa. Pada belajar dan perkembangan, siswa sendiri yang mengalami, melakukan, dan menghayatinya. Inilah yang dimaksud dengan pembelajaran, dimana proses interaksi terjadi antara guru dengan siswa, yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan mental, sehingga menjadi mandiri dan utuh, disamping itu pula proses belajar tersebut terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada dilingkungan sekitar. Dalam Proses belajar tersebut, siswa menggunakan kemampuan mentalnya untuk mempelajari bahan belajar. Kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang dibelajarkan dengan bahan belajar menjadi suku rinci dan menguat. Adanya

informasi tentang sasaran belajar, penguatan, evaluasi dan keberhasilan belajar, menyebabkan siswa semakin sadar akan kemampuan dirinya.

Dari kegiatan interaksi belajar-mengajar tersebut, guru membelajarkan siswa dengan harapan bahwa siswa belajar. Maka, ranah-ranah tersebut semakin berfungsi. Sebagai ilustrasi, pada ranah kognitif siswa dapat memiliki pengetahuan, pemahaman, dapat menerapkan, menganalisis, sintesis dan mengevaluasi. Pada ranah afektif siswa dapat melakukan penerimaan, partisipasi, menentukan sikap, mengorganisasi dan membentuk pola hidup. Sedangkan pada ranah psikomotorik siswa dapat mempersepsi, bersiap diri, membuat gerakan-gerakan sederhana dan kompleks, membuat penyesuaian pola gerak dan menciptakan gerak-gerak baru.

Pembelajaran merupakan serangkaian peristiwa yang dapat mempengaruhi si belajar sedemikian rupa, sehingga akan mempermudah ia dalam belajar, atau belajar yang dilakukan oleh si belajar dapat dipermudah/ difasilitasi. Maka pembelajaran dapat dikatakan efektif, apabila dapat memfasilitasi pemerolehan pengetahuan dan keterampilan si belajar melalui penyajian informasi dan aktivitas yang dirancang untuk membantu memudahkan siswa dalam rangka mencapai tujuan khusus belajar yang diharapkan.

### **Atletik**

Pengajaran atletik di sekolah (dalam pengajaran pendidikan jasmani) berbeda dengan pengajaran atletik yang dilakukan club-atletik. Dalam pendidikan jasmani pengajaran atletik, anak hadir di lapangan bukan karena

mereka ingin disana, melainkan mereka harus disana. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias, tetapi tidak sedikit pula yang terlihat kurang antusias, ragu-ragu malah terlihat malas. Dalam dunia pendidikan jasmani Atletik seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan jasmani guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga mereka mengalami proses memperbaiki postur tubuh.

Untuk usia anak-anak bermain berarti menyediakan kesempatan untuk memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, dengan demikian tanpa sadar anak-anak telah melakukan kegiatan jasmani yang tentunya akan sangat membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya, selain itu juga anak-anak memperoleh pengalaman tentang gerak dasar suatu cabang olahraga yang mungkin kelak dapat dikembangkan menjadi olahraga prestasi.

### **Lompat Jauh**

Lompat Jauh adalah Suatu aktivitas gerakan yg dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yg sejauh-sejauhnya. Ukuran Lapangan lompat jauh untuk jarak awalan lari sampai balok tumpuan 45m, balok tumpuan tebal 10cm, panjang 1,72m, lebar 30cm, bak lompatan panjang 9m, lebar 2.75m, kedalaman bak lompat  $\pm$  1 meter. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*stenght*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*), Ketepatan (*acuration*).

Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang. oleh karenanya di samping

memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah lompat melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat. Ada tiga cara sikap melayang di udara (gaya) dalam lompat jauh, diantaranya: (1) Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok) (2) Gaya lenting/Menggantung (waktu di udara badan dilentingkan) (3) Gaya berjalan diudara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan).

Teknik Lompat jauh sebagai berikut :

a. Ancang-ancang

Tujuan anchang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar. Jarak anchang-ancang tergantung kematangan dan kemampuan berekselerasi atas kecepatannya, dan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan anchang-ancang diperlukan program latihan yang baik, dan juga ketepatan menumpu. Sebagai pelatihan pemberian jarak anchang-ancang yang pendek dengan dimulai dari 5 langkah, 7 langkah, 9 langkah dan seterusnya sambil memperhatikan kaki saat menumpu.

b. Menumpu

Merupakan suatu gerakan yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti halnya melakukan lari/ anchang-ancang. Tumpuan harus kuat, cepat dan aktif

keseimbangan badan dijaga agar tidak oleng/ goyang. Berat badan sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki, dengan tempo yang cepat. Gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian dan juga menjaga keseimbangan badan.

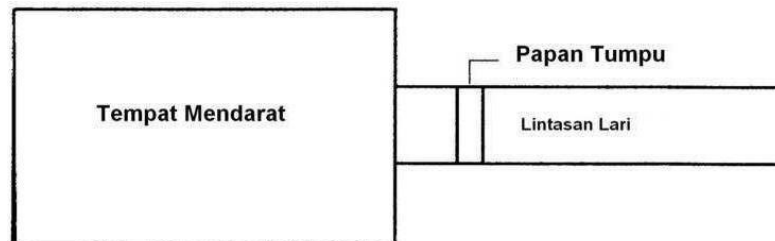
#### c. Melayang

Gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan dan diupayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara. Untuk melakukan gerak ini terdapat beberapa teknik. Yang Pertama, Melayang dengan sikap jongkok dengan cara waktu menumpu kaki ayun mengangkat lutut setinggi- tingginya dan disusul oleh kaki tumpu dan kemudian sebelum mendarat kedua kaki di bawa ke arah depan. Yang Kedua, Melayang dengan sikap bergantung cara melakukannya yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditebuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian kedua lengan direntangkan ke atas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap tepelihara hingga mendarat. Ada Beberapa teknik melayang di udara dalam lompat jauh Yaitu : (1). Gaya jongkok, (2). Gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan (3). Gaya menggantung (*snapper*)

#### d. Mendarat

Gerakan-gerakan waktu pendaratan harus dua kaki. Yang perlu diperhatikan saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti

dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang berakibat merugikan si pelompat itu sendiri.



Gambar 1 : Lapangan Lompat Jauh

- Lintasan awalan lompat jauh lebar minimal 1,22 M dan panjang 30 - 50 M.
- Panjang papan tolakan 1,22 meter, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.
- Pada sisi dekat dengan tempat mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak sekurang-kurangnya 1 meter dari tepid depan bak pasir pendaratan.
- Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 meter jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 meter.
- Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.

### **Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*)**

Lompat Jauh secara umum gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Kedua jenis lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Namun, dalam penelitian ini akan dibahas mengenai lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya.

Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*), gaya menggantung (*hang style*), dan jongkok (*Turk*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain. Unsur pokok dalam lompat jauh adalah sebagai berikut :

1. Harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya.
2. Harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertikal.
3. Harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan.
4. Harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

### **Teknik Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*)**

Tinjauan secara teknik pada lompat jauh meliputi empat masalah yaitu : Cara melakukan awalan, Tolakan (Tumpuan), Melayang di udara dan Pendaratan.

#### **a. Awalan**

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Dapat juga dikatakan, awalan adalah usaha

mendapatkan kecepatan horizontal setinggi- tingginya yang diubah menjadi kecepatan vertikal saat melakukan tolakan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan adalah :

- 1) Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat / pendek saja (sekitar 30-35 meter atau kurang dari ini). Sedangkan bagi atlet lain yang jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu). Bagi pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancang-ancang tersebut.
- 2) Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet.
- 3) Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (*sprint*).Kecepatan ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu / menolak.
- 4) Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada 3-4 langkah terakhir ini perhatian dan tenaga yang dicurahkan untuk melakukan tumpuan pada papan / balok tumpu.

Cara mengambil awalan dalam Lompat Jauh Gaya Berjalan di udara (*Walking in The Air*) antara lain dilakukan dengan jalan sebagai berikut:

- 1) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri (tempat/tanda pada waktu akan melakukan

awalan) ke papan tolakan sampai tempat pada papan tolakan diukur jaraknya.

- 2) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur.
- 3) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan dari papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur walaupun sudah menetapkan ukuran untuk mengambil awalan dengan tepat. Untuk menjaga kemungkinan-kemungkinan terjadi kegagalan melakukan tolakan, biasanya si pelompat membuat dua buah tanda yaitu tanda I dan II.

#### b. Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam melompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan ke depan ke arah atas.

Jika si pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, ia akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi si pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di udara ke arah depan dengan waktu lama.

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya :

- 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang
- 2) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan
- 3) Saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.
- 4) Pada kaki ayun diangkat setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

#### c. Sikap Badan di Udara

Sesuai dengan pendapat ( Eddy Suparman, 1995) yang mengkhusus- kan gaya Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*) sebagai penelitian teknik badan saat 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. Setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan, badan cenderung ke depan dan perhatian tertuju pada pendaratan.

Cara melakukannya sebagai berikut :

- Bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas
- Saat badan melayang di udara, kaki diturunkan. Bersamaan dengan itu, pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan dan kedua tangan ke atas arah belakang,
- Saat akan mendarat, kedua kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan siap untuk mendarat.

#### d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Hal-hal yang perlu diperhatikan menurut (Eddy Suparman, 1999) adalah sebagai berikut :

- 1) Harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat dihindari.
- 2) Untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit.
- 3) Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan/dijulurkan ke depan. Usahakan agar jarak antara kedua kaki jangan terlalu berjauhan, karena semakin lebar jarak antara kedua kaki berarti akan semakin mengurangi jauhnya lompatan.
- 4) Untuk menghindari agar tidak jauh duduk pada pantat, maka setelah tumit berpijak di pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus jauh ke depan
- 5) Setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan.

Faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*) menurut Suharto dalam bukunya dalam bukunya “Kesegaran Jasmani dan Peranannya” disebutkan :

- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau

bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas

- 2) Kekuatan (*Strenght*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan
- 3) Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.
- 4) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
- 5) Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
- 6) Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan baik



Gambar 2 : Gerakan Lompat Jauh Gaya berjalan di udara (*Walking in The Air*) secara keseluruhan

Faktor non teknis juga dapat berpengaruh dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tersebut antara lain :

- 1) Motivasi dari orang tua,
- 2) Guru dan pelatih yang profesional,

- 3) Adanya dana yang cukup,
- 4) Lingkungan dan Organisasi yang baik,
- 5) Dukungan masyarakat.

### **Pendidikan Jasmani**

Cholik Mutohir (1992 : 2) mengatakan : "Pendidikan jasmani adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila".

Dari kutipan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktifitas jasmani yang diolah secara sistematis bertujuan untuk peningkatan individu yang melibatkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

- d) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

### **Pengertian Penelitian Tindakan Kelas**

Susilo (2007 : 16) mengemukakan pendapat bahwa Penelitian Tindakan Kelas adalah "penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat pengajar, dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran".

Dalam hal ini berarti guru dapat melakukan penelitian sendiri terhadap proses pembelajaran dikelas atau juga secara kolaboratif berkerjasama dengan guru dan peneliti lainnya. Tetapi tindakan dan pengamatan dalam proses penelitian tindakan kelas yang dilakukan tidak boleh mengganggu atau menghambat kegiatan utama seorang guru, yaitu tidak boleh sampai mengorbankan kegiatan dalam proses pembelajaran.

### **Bermain dalam Nomor Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in The Air*)**

Secara harfiah bermain berarti melakukan aktivitas gerak dengan mengaitkan unsur gembira (*fun*), terutama dalam melakukan melompat dan menolak. Kegiatan ini sangat diminati oleh para siswa sekolah dasar karena sesuai

dengan perkembangan mental dan pertumbuhan mereka, seperti yang dikatakan Rusli Lutan (1997:45) bahwa pembelajaran gerak yang didasari dengan pola bermain dapat menumbuhkan rasa senang pada para siswa terutama dalam menghadapi faktor kelelahan. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak melompat pada siswa harus disesuaikan dengan : (1) kebutuhan dan kemampuan, (2) pengalaman gerak, (3) fasilitas dan peralatan yang tersedia.

### **Modifikasi Alat dalam Nomor Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara** *(Walking in The Air)*

Secara harfiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan dasar maka dapat diartikan adanya perubahan alat dalam proses pembelajaran lompat jauh dalam proses melakukan lompatan dan alat yakni dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) seperti yang dikatakan Rusli Lutan (1997:45) bahwa modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Minimnya peralatan seharusnya bukan merupakan suatu kendala bagi guru atau pelatih dalam mengajarkan keterampilan lompatan, karena peralatan untuk lompatan dapat dimodifikasi dari bahan-bahan yang sederhana dan aman untuk memperkenalkan atau mengajarkan tahap gerak dasar lompat jauh kepada siswa. Adapun peralatan yang dimodifikasi tersebut antara lain, siswa untuk berlatih melompat bisa menggunakan simpai atau ban sepeda, kardus bekas, busa, atau peralatan lompat

lainnya yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa dan memberikan rasa nyaman dan aman

### **Kerangka Berfikir**

Pendekatan pembelajaran merupakan suatu cara yang diterapkan seorang guru untuk memberikan materi pelajaran dengan cara-cara tertentu yang efektif agar materi pelajaran dapat diterima atau dikuasai dengan baik oleh siswa. Banyak pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, diantaranya dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat diterapkan dalam semua cabang olahraga termasuk lompat jauh berjalan di udara.

Pembelajaran lompat jauh berjalan di udara dengan pendekatan bermain merupakan cara belajar, dimana tugas ajar yang diberikan disajikan dalam bentuk permainan. Dalam hal ini teknik-teknik lompat jauh berjalan di udara dipelajari melalui bentuk permainan. Permainan lompat jauh berjalan di udara dikonsepsi oleh guru. Konsep permainan lompat jauh berjalan di udara dapat menggunakan alat atau tanpa alat yang mengarah pada pola gerakan lompat jauh berjalan di udara.

Maksud dan tujuan pembelajaran lompat jauh berjalan di udara dengan pendekatan bermain adalah untuk memenuhi hasrat gerak anak, dapat menimbulkan rasa senang dan gembira, meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Disamping itu juga, melalui permainan siswa dituntut memiliki inisiatif dan kreatifitas, sehingga hal ini akan merangsang kemampuan berpikir dan memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan, dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh berjalan di udara. Dengan

menguasai teknik lompat jauh berjalan di udara dengan benar dan hasil belajar siswa meningkat.

### **Hipotesis**

Berdasarkan dari ciri-ciri dan pendekatan bermain tersebut menunjukkan bahwa, pendekatan bermain merupakan metode pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan anak. Pengaruh yang ditimbulkan dari pendekatan bermain bersifat menyeluruh baik fisik, teknik maupun sosial, dengan demikian diduga pendekatan bermain memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh berjalan di udara.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika menggunakan alat yang dimodifikasi dan pendekatan bermain yang baik pada siswa kelas X TBSM SMK Negeri 1 Panga maka keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dapat ditingkatkan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Data lembar observasi diambil dari dua pengamatan yaitu data pengamatan pengelolaan metode pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah yang digunakan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah dalam meningkatkan prestasi belajar siswa dan data pengamatan aktivitas siswa dan guru.

### **4.1 Analisis Data Penelitian Persiklus**

#### **1. Siklus I**

##### **a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

##### **b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2019 di Kelas X TBSM dengan jumlah siswa 25 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

Table 4.2. Nilai Tes Formatif Pada Siklus I

No. Urut	Nilai	Keterangan		No. Urut	Nilai	Keterangan	
		T	TT			T	TT
1	40		√	14	50		√
2	70	√		15	30		√
3	80	√		16	60		√
4	50		√	17	80	√	
5	70	√		18	40		√
6	80	√		19	80	√	
7	70	√		20	60		√
8	60		√	21	70	√	
9	80	√		22	80	√	
10	80	√		23	80	√	
11	70	√		24	50		√
12	70	√		25	80	√	
13	80	√		Jumlah	760	6	6
Jumlah	900	10	3				
Jumlah Skor 1660							
Jumlah Skor Maksimal Ideal 2500							
% Skor Tercapai 66,40							

Keterangan:	T	: Tuntas
	TT	: Tidak Tuntas
	Jumlah siswa yang tuntas	16
	Jumlah siswa yang belum tuntas	9
	Klasikal	: Belum tuntas

Tabel 4.3. Rekapitulasi Hasil Tes Formatif Siswa pada Siklus I

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	66,40
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	16
3	Persentase ketuntasan belajar	64,00

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 66,40 dan ketuntasan belajar mencapai 64,00% atau ada 16 siswa dari 25 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 65$  hanya sebesar 64,00% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih asing dengan diterapkannya pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah.

## 2. Siklus II

### a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

### b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2019 di Kelas X TBSM dengan jumlah siswa 25 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulangi lagi pada siklus II. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes formatif II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut.

Table 4.4. Nilai Tes Formatif Pada Siklus II

No. Urut	Nilai	Keterangan		No. Urut	Nilai	Keterangan	
		T	TT			T	TT
1	70	√		14	70	√	
2	80	√		15	60		√
3	90	√		16	80	√	
4	50		√	17	80	√	
5	70	√		18	70	√	
6	80	√		19	70	√	
7	70	√		20	60		√
8	60		√	21	80	√	
9	70	√		22	80	√	
10	80	√		23	60		√
11	80	√		24	70	√	
12	50		√	25	80	√	
13	70	√		Jumlah	860	9	3
Jumlah	920	10	3				
<p>Jumlah Skor 1780</p> <p>Jumlah Skor Maksimal Ideal 2500</p> <p>% Skor Tercapai 71,20</p>							

Keterangan: T : Tuntas  
 TT : Tidak Tuntas  
 Jumlah siswa yang tuntas 19  
 Jumlah siswa yang belum tuntas 6  
 Klasikal : Belum tuntas

Tabel 4.5. Hasil Tes Formatif Siswa pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1	Nilai rata-rata tes formatif	71,20
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	19
3	Persentase ketuntasan belajar	76,00

Dari tabel di atas diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 71,20 dan ketuntasan belajar mencapai 76,00% atau ada 19 siswa dari 25 siswa sudah tuntas belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus II ini ketuntasan belajar secara klasikal telah mengalami peningkatan sedikit lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa ini karena siswa sudah mulai akrab dan menemukan keasyikan dengan metode pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah. Disamping itu kemampuan guru dalam mengelola proses belajar mengajar dalam metode ini juga semakin meningkat sehingga proses belajar-mengajar semakin efektif.

### 3. Siklus III

#### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 3, soal tes formatif 3 dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

#### b. Tahap kegiatan dan pengamatan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus III dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2019 di Kelas X TBSM dengan jumlah siswa 13 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus II, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus II tidak terulang lagi pada siklus III. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif III dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes formatif III. Adapun data hasil penelitian pada siklus III adalah sebagai berikut :

Table 4.6. Nilai Tes Formatif Pada Siklus III

No.	Nilai	Keterangan	No.	Nilai	Keterangan
-----	-------	------------	-----	-------	------------



Klasikal

: Tuntas

Tabel 4.7. Hasil Tes Formatif Siswa pada Siklus III

No	Uraian	Hasil Siklus III
1	Nilai rata-rata tes formatif	77,20
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	22
3	Persentase ketuntasan belajar	88,00

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 77,20 dan dari 25 siswa yang telah tuntas sebanyak 22 siswa dan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 88,00% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus III ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus II. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus III ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan siswa mempelajari materi pelajaran yang telah diterapkan selama ini. Disamping itu dengan adanya metode pembelajaran ini siswa dapat bertanya dengan sesama temanya, dan ternyata dari proses bertanya antar siswa ini, siswa lebih mudah menerima penjelasan dari temannya yang lebih paham tentang materi pelajaran tersebut. Juga dari hasil pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah ini murid jadi lebih mudah untuk bekerja sama dengan sesama temanya.

#### c. Refleksi

Pada tahap ini akah dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan efektivitas

pembelajaran gerak dasar melalui pendekatan bermain terhadap keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara. Dari data-data yang telah diperoleh dapat duraikan sebagai berikut:

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentase pelaksanaannya masing aspek cukup besar.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung.
3. Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
4. Hasil belajar siswa pada siklus III mencapai ketuntasan.

d. Revisi Pelaksanaan

Pada siklus III guru telah menerapkan metode pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah dengan baik dan dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada dengan tujuan agar pada pelaksanaan proses belajar mengajar selanjutnya penerapan metode pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

#### **4.5 Pembahasan**

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Melalui Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara pada Siswa kelas X TBSM meningkatkan kemampuan siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman dan penguasaan keterampilan siswa terhadap materi yang telah disampaikan guru selama ini (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, II, dan III) yaitu masing-masing 64,00%, 76,00%, dan 88,00%. Pada siklus III ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Efektivitas pembelajaran gerak dasar melalui pendekatan bermain terhadap keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara meningkatkan kemampuan siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (64,00%), siklus II (76,00%), siklus III (88,00%).
2. Pemberian motivasi, kreasi dan gaya bermain yang cocok dengan sebuah materi ajar dalam PJOK sangat merangsang siswa untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam mencapai tujuan pembelajaran.

### **Saran**

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar PJOK lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk melaksanakan metode pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa

diterapkan dengan pembelajaran kontekstual model pengajaran berbasis masalah dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.

2. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai metode pengajaran yang sesuai, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
3. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di SMK Negeri 1 Panga Tahun Pelajaran 2019-2020

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. .... Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta:  
Rineksa Cipta
- Ali, Muhammad. 1996. Guru Dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar  
Baru Algesindon.
- Daroeso, Bambang. 1989. Dasar dan Konsep Pendidikan Moral Pancasila.  
Semarang: Aneka Ilmu.
- Dayan, Anto. 1972. Pengantar Metode Statistik Deskriptif, tt. Lembaga Penelitian  
Pendidian dan Penerangan Ekonomi.
- Hadi, Sutrisno. 198. Metodologi Research, Jilid 1. Yogyakarta: YP. Fak.  
Psikologi UGM.
- Melvin, L. Siberman. 2004. Aktif Learning, 101 Cara Belajar Siswa Aktif.  
Bandung: Nusamedia dan Nuansa.
- Ngalim, Purwanto M. 1990. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja RoSMA  
akarya.
- Riduwan. 2000. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti  
Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2000. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT.  
Remaja RoSMA akarya.
- Surakhmad, Winarno. 1990. Metode Pengajaran Nasional. Bandung: Jemmars.

