

**PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PENJASORKES  
KOMPETENSI DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
DENGAN STRATEGI PENDEKATAN PERMAINAN  
PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 1  
PUNUNG KABUPATEN PACITAN**

**RINGKASAN TESIS**

**Diajukan kepada Program Studi Magister Manajemen Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Magister Pendidikan**



oleh

**TONY KURNIANTO PUDYASTOWO**

NIM Q 100 090 312

**MAGISTER MANAJEMEN PENDIDIKAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2011**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN PENJASORKES  
KOMPETENSI DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
DENGAN STRATEGI PENDEKATAN PERMAINAN  
PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 1  
PUNUNG KABUPATEN PACITAN**

Tony Kurnianto Pudyastowo  
NIM: Q 100090312

Tesis ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Manajemen Pendidikan  
Program Studi Manajemen Pendidikan

Menyetujui

Pembimbing,

Dr. Bambang Sumardjoko, M. Pd

## ABSTRACT

**Tony Kurnianto Pudyastowo. Q100090312. *The Improvement of The Learning Quality of Sport and Health Based Competency of Sail Technique Long Jump Throught Game Approach Among The Students of VII C SMP Negeri 1 Punung Kabupaten Pacitan. Thesis. Surakarta. Graduate School of Surakarta Muhammadiyah University. 2011.***

This classroom action research aims at improving the learning quality outcome of sport and health education especially for long jump. Meanwhile the particular arm of this classroom action research is to improve the learning outcome of sail technique throught the game approach among the students of VII C SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Kabupaten Pacitan.

This study is classroom action research that consist of three cycles. The subject of this study is 32 seventh graders of class VII C SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Pacitan. This study was done from May 2011 in SMP Negeri 1 Punung Pacitan. The data collection techniques were class obsevation, inteviewing, field record and the learning achievement test of The Sail Technique Long Jump.

The results of the study indicated that the game approach could improve the learning outcome of The Sail Technique long jump among the seventh graders of Class VII C SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Pacitan. Based on the results of the learning achievement test in the first cycle the mean increase of the students' marks was 67.34 as compared to that prior to the action. The mean increase of the students' marks in the second cycle was 71.25 as compared to that after the first cycle. Meanwhile, it became 77.03 in the third cycle as compared to the second cycle. In the third cycle 100% of the students could reach the minimum completeness criterion, which was 70 for the marks of Penjasorkes in SMP Negeri (State Junior High School) 1 Punung Pacitan.

Keyword : *The sail long jump, game approach strategy, learning outcome.*

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh adalah nomor yang relatif sederhana dibandingkan dengan nomor lompat lainnya yaitu: lompat tinggi, lompat jangkit sampai dengan nomor yang paling komplek yaitu lompat tinggi galah. Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) tingkat SMP hanya memuat materi nomor lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada siswa SMP Negeri 1 Punung khususnya nomor lompat jauh, ada beberapa permasalahan yang mengakibatkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Adapun beberapa permasalahan tersebut antara lain adalah: (1) kemampuan fisik siswa terutama kekuatan otot kaki bagian bawah sangat rendah, (2) kurangnya model-model pembelajaran yang dapat membangkitkan minat dan motivasi siswa, (3) kurangnya komunikasi antara guru dan siswa, sehingga pembelajaran hanya terpusat pada guru saja tidak ada timbal baliknya, dan (4) kemampuan motorik atau gerak siswa masih rendah sehingga menyulitkan siswa untuk melakukan gerakan.

### **B. Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik siswa terutama power otot kaki bagian bawah sangat rendah, sehingga hal ini akan mempersulit siswa untuk melakukan tolakan dalam lompat jauh. Belum diterapkannya model-model pembelajaran, terutama model bermain melewati rintangan.
2. Kurangnya komunikasi antara siswa dan guru di lapangan dalam proses pembelajaran.
3. Masih rendahnya kemampuan motorik siswa.

4. Belum optimalnya kualitas pembelajaran lompat jauh, dilihat dari belum terpenuhinya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas, maka perlu pembatasan masalah. Adapun yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan pada siswa SMP Negeri 1 Punung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut:

1. Apakah dengan strategi pendekatan permainan pada lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes ?
2. Apakah dengan strategi pendekatan permainan pada lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil pembelajaran Penjasorkes ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan Dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu :

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar mengajar mata pelajaran Penjasorkes khususnya untuk lompat jauh.

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dengan strategi pendekatan permainan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung .

### **F. Manfaat Penelitian.**

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru Penjasorkes, sebagai salah satu alternatif penggunaan model pembelajaran yang Aktif, Inovatif, Kreatif, dan Menyenangkan (PAIKEM) dalam proses pembelajaran. Secara terinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani
2. Bagi Siswa

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan.

Hal ini mengandung bahwa penelitian tindakan adalah proses yang mana guru mengkombinasikan praktek dan mengevaluasi secara bersamaan. Meningkatkan kesadaran atas teori personal, artikulasi sebuah pembagian nilai-nilai, mencoba strategi-strategi untuk memberikan nilai-nilai yang dieskpresikan pada praktek-praktek yang lebih konsisten. Dengan nilai-nilai pendidikan yang mendukung, merekam/mencatat pekerjaan mereka dalam sebuah bentuk yang disediakan, biar dimengerti oleh guru-guru lain, dan kemudian membangun teori yang baru.

Dengan demikian penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik.

### B. Desain dan Siklus Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* adalah bentuk kajian yang sistematis reflektif oleh pelaku yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu serta memperbaiki kondisi dimana praktik pembelajaran dilakukan.

Penelitian tindakan dilaksanakan melalui beberapa siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari 4 tahap. Adapun tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut:

- a. **Perencanaan** (*Planning*)
- b. **Pelaksanaan Tindakan** (*Action*)
- c. **Observasi** (*Observation*)
- d. **Refleksi** (*Reflection*)

### **C. Subyek Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung berjumlah 32 siswa, dan guru sebagai kolaborator. Dalam penelitian PTK ini juga dilakukan wawancara terhadap guru, kepala sekolah dan siswa, di samping pengamatan di lapangan dengan maksud agar mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan. Pengambilan subyek penelitian dilakukan di kelas VII C SMP Negeri 1 Punung.

### **D. Data dan Sumber Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi, catatan lapangan, lembar wawancara dan tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

### **E. Tehnik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengamat pelaksana kegiatan, sedangkan kolaborator mengamati jalannya kegiatan dengan menggunakan lembar panduan observasi dan catatan lapangan. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengumpulkan data mengenai aktifitas guru dan siswa selama pengembangan tindakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

### **F. Tehnik Penyajian Data**

Penelitian tindakan kelas ini menggunakan metode triangulasi untuk teknik pengecekan keabsahan data. Triangulasi ini selain digunakan untuk mengecek kebenaran data juga digunakan untuk memperkaya data. Adapun untuk mencapai kepercayaan itu, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil tes
2. Membandingkan data hasil tes dengan hasil wawancara
3. Membandingkan data hasil wawancara dengan hasil dokumentasi

### **G. Teknik Analisis Data**

Data yang telah diperoleh dilapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil

observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di dalam kelas.

Reduksi data dalam penelitian ini meliputi penyeleksian data melalui ringkasan atau uraian singkat dan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu.

#### **H. Indikator Kinerja**

Diharapkan adanya peningkatan prestasi siswa sebagai tolok ukur keberhasilan penelitian ini. Pada kondisi awal/ sebelum penelitian terdapat 25% siswa yang mampu melakukan lompatan, setelah siklus 1, terdapat 35% siswa yang mampu melakukan lompatan. Setelah siklus 2 terdapat peningkatan 65% siswa yang mampu melakukan lompatan, dan setelah siklus 3 terdapat 80% siswa yang mampu melakukan lompatan.

#### **I. Prosedur Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dilakukan dengan tiga siklus, di mana masing-masing siklus terdiri dari empat komponen yaitu.

##### **1. Tahap Perencanaan.**

Pada tahap perencanaan ini peneliti bersama kolaborator berdiskusi untuk menetapkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diperlukan pendekatan. Adapun jenis pendekatannya adalah melalui model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain. Harapannya melalui model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain dapat menjawab kesulitan atau masalah yang dihadapi bagi siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung.

##### **2. Melaksanakan Tindakan**

Pada tahap ini guru melaksanakan pembelajaran model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain, sesuai dengan skenario yang telah dibuat sebelumnya. Pada proses pembelajaran tersebut, peneliti dan kolaborator bersama-sama melakukan pengamatan terhadap seluruh kegiatan siswa atau peserta



didik, mencatat dalam buku catatan kegiatan siswa atau peserta didik , mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran, berkaitan dengan aktifitas peserta didik maupun guru. Kegiatan tindakan seperti tersebut dilakukan pada tiap-tiap siklus.

### **3. Observasi**

Selama proses pembelajaran berlangsung kolaborator pertama melakukan pengamatan atau observasi dengan berpedoman pada lembar observasi yang sudah dibuat.

### **4. Refleksi.**

Pada tindakan refleksi ini, hasil dari observasi didiskusikan bersama oleh peneliti dan kolaborator sebagai pengamat. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar bagi penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya agar dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil lebih baik.

## **HASIL PENELITIAN**

Dari hasil yang telah dilaksanakan dan hasil yang dicapai siswa pada siklus pertama, kedua, dan ketiga sangat jelas sekali adanya peningkatan kualitas pembelajaran yang dicapai. Dengan demikian tindakan proses belajar lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan dengan melompati kardus yang diberikan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung dapat dikatakan berhasil yaitu adanya peningkatan kualitas pembelajaran. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama tiga siklus, dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan kualitas sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

### **1. Siklus I**

Pada siklus pertama tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan melompati kardus pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung sudah tepat. Pada siklus pertama proses pembelajarannya siswa melompati kardus yang sudah disusun 5 baris dengan jarak 1.5 m baris dan siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Dalam proses pembelajarannya siswa merasa senang dan bergembira dengan tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan proses lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Peralatan yang digunakan murah dan dapat ditemukan dimana-mana serta tidak membahayakan bagi siswa yang menggunakannya. Metode pengajarannya telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukannya.

### **2. Siklus II**

Pada siklus kedua tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan melompati kardus pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung juga sudah tepat. Pada siklus

kedua ini guru membuat variasi permainan dalam melakukan kegiatan yaitu melompati kardus dengan menambah jarak antar kardus lebih jauh lagi yakni 5 m, dengan harapan siswa akan mempunyai kecepatan dan tolakan kaki sehingga siswa akan menjadi lebih baik lagi, lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 halaman 28. Pada siklus kedua ini siswa dalam melakukan lebih tertantang dan lebih bersemangat dalam melakukan setiap gerakan. Masing-masing siswa berusaha untuk menyelesaikan setiap gerakan yang diberikan dengan penuh tanggung jawab. Peningkatan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus kedua ini sudah ada peningkatan dan lebih baik dengan penekanan pada hasil awalan, tolakan, pada saat diudara dan pendaratan.

### **3. Siklus III**

Pada siklus ketiga proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan melompati kardus pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung , sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus ketiga ini dilakukan dengan menambah variasi gerakan melompati kardus yaitu dengan sistem sirkuit, lebih jelasnya sistem sirkuit dapat dilihat pada gambar 8 halaman 30. Dalam pelaksanaannya masing-masing kelompok siswa harus menyelesaikan tugasnya melakukan gerakan melompati kardus dengan sistem sirkuit ini. Siswa dalam melakukan gerakan ini sangat bersemangat dan bergembira. Dalam melakukan gerakan ini seluruh siswa terlibat aktif. Pada siklus ketiga ini gerakan lari awalan dan daya tolak/tolakan siswa sudah semakin baik, hal ini dapat diketahui dan dibuktikan pada saat siswa melakukan proses lompat jauh gaya jongkok. Dimana lompat jauh gaya jongkok yang ditekankan adalah melakukan gerakan awalan, tolakan, pada saat melayang diudara, dan pendaratan.

## PEMBAHASAN

Proses penelitian tindakan di SMP Negeri 1 Punung, peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan yang dilakukan selama tiga siklus. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan selama 1 semester. Adapun tindakan Siklus pertama dilaksanakan 3 kali pertemuan, siklus kedua 2 kali pertemuan dan siklus ketiga 2 kali pertemuan. setiap akhir siklus dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **Siklus pertama**

#### **1. Perencanaan (*Planning*)**

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian, membuat skenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan pada siklus pertama ini.

#### **2. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Pelaksanaan tindakan proses pembelajaran pada siklus pertama tiga kali pertemuan. Materi pokok pembelajaran tentang atletik nomor lompat jauh, sub pokok pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan dengan menggunakan alat kardus.

Pada siklus pertama ini guru selama proses pembelajaran melakukan:

##### **a. Pendahuluan (20 menit)**

Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan presensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan basket, setelah itu melakukan stretching dan permainan yang menjurus ke materi pokok pembelajaran.

b. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

Guru melakukan penjelasan tentang model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melewati kardus. Siswa melakukan lari melewati kardus dengan berkelompok, masing-masing kelompok harus berusaha menjadi pemenang dan kelompok yang kalah mendapat hukuman 3 kali push up.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

Siswa melakukan pendinginan (*colling down*), selanjutnya diskusi dan tanya jawab tentang materi yang baru saja dilakukan. Terakhir siswa berbaris kembali dan berdoa.

3. **Observasi (*Observation*)**

Pada siklus pertama ini, kolaborator mengamati, mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan yang dilakukan kolaborator dengan berpedoman pada lembaran observasi.

4. **Refleksi (*Reflection*)**

Setelah selesai tindakan pada siklus pertama peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Proses pembelajaran pada siklus pertama sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan belajar lompat jauh. Kualitas pembelajaran yang dicapai siswa meningkat yang dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar dari sebelum diberikan tindakan rata-rata nilai siswa 65.47 menjadi 67.34.

Kendala siswa dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu pada tahapan tumpuan, saat diudara, dan pendaratan. Dengan pertimbangan dan masukan dari kolaborator maka perlu dilaksanakan lagi tindakan pada siklus kedua dengan menambah beberapa variasi permainan melompati kardus.

**Siklus kedua**

1. **Perencanaan (*Planning*)**

Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada siklus pertama maka perlu dilakukan lagi tindakan pada siklus kedua. Sebagai dasar untuk melaksanakan tindakan siklus kedua adalah dengan melihat hasil proses

belajar yang dicapai siswa pada siklus pertama belum memenuhi nilai yang diharapkan yakni 70. Pada siklus pertama nilai rata-rata siswa 67.34. Pada siklus kedua tahap perencanaan yang akan dilakukan, yakni dengan menambah variasi permainan melompati kardus.

## 2. **Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Pelaksanaan tindakan proses pembelajaran pada siklus kedua dilaksanakan dua kali pertemuan. Materi pokok pembelajaran tentang atletik nomor lompat jauh, sub pokok pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan dengan menggunakan alat kardus. Bentuk permainan melompati kardus kardus sama seperti pada siklus pertama, pada siklus kedua ini jarak antar kardus menjadi 5 meter, sebanyak 5 baris. Masing-masing kelompok siswa harus berlari melewati susunan kardus yang disusun berjarak 5 meter antar kardus.

Pada siklus kedua ini guru selama proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melakukan hal-hal sebagai berikut :

### a. Pendahuluan (20 menit)

Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan presensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan basket, setelah itu melakukan stretching dan permainan yang menjurus ke materi pokok pembelajaran.

### b. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

Guru melakukan penjelasan tentang model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melewati kardus. Bentuk permainan kardus disusun dua lapis sebanyak 5 baris jarak antar kardus 5 m. Siswa melakukan lari melewati kardus dengan berkelompok, masing-masing kelompok harus berusaha menjadi pemenang.

### c. Kegiatan Penutup (15 menit)

Siswa melakukan pendinginan (*colling down*), selanjutnya diskusi dan tanya jawab tentang materi yang baru saja dilakukan. Terakhir siswa berbaris kembali dan berdoa.

### **3. Observasi (*Observation*)**

Pada siklus kedua ini, kolaborator mengamati, mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan yang dilakukan kolaborator dengan berpedoman pada lembaran observasi.

### **4. Refleksi (*Reflection*)**

Pada akhir siklus kedua peneliti dan kolaborator melakukan refleksi bersama atas tindakan yang telah dilakukan selama siklus kedua dilaksanakan. Pada siklus kedua kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan melompati kardus sudah semakin baik. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata kemampuan siswa 67.34 pada siklus pertama meningkat menjadi 71.25.

Dari hasil refleksi pembelajaran pada siklus kedua, walaupun sudah ada peningkatan kualitas pembelajaran yang dibuktikan dengan rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan proses lompat jauh gaya jongkok, tetapi kualitas pembelajaran perlu ditingkatkan lagi. Dengan demikian atas saran dan masukan dari kolaborator perlu dilakukan tindakan lagi pada siklus ketiga.

## **Siklus ketiga**

### **1. Perencanaan (*Planning*)**

Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada siklus kedua maka perlu dilakukan lagi tindakan pada siklus ketiga. Sebagai dasar untuk melaksanakan tindakan siklus ketiga adalah dengan melihat hasil proses belajar yang dicapai siswa pada siklus kedua belum memenuhi nilai yang diharapkan yakni 70. Pada siklus kedua nilai rata-rata siswa 71.25, masih terdapat 7 siswa yang belum mencapai nilai 70.

### **2. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Pelaksanaan tindakan proses pembelajaran pada siklus ketiga, dilaksanakan 2 kali pertemuan. Materi pokok pembelajaran tentang atletik nomor lompat jauh, sub pokok pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan dengan menggunakan alat kardus. Bentuk permainan hampir sama pada siklus pertama dan siklus kedua, pada siklus ketiga ditambah lagi

menjadi 1 variasi. Cara permainannya siswa lari melewati kardus yang disusun dengan model sistem sirkuit. Pada siklus ketiga ini guru selama proses pembelajaran melakukan:

a. Pendahuluan (20 menit)

Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan presensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan basket, setelah itu melakukan stretching dan permainan yang menjurus ke materi pokok pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

b. Kegiatan inti pembelajaran (45 menit)

Guru melakukan penjelasan tentang model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melewati kardus. Bentuk permainan hampir sama pada siklus pertama dan siklus kedua, pada siklus ketiga ditambah lagi menjadi 1 variasi. Cara permainannya siswa lari melewati kardus yang disusun model sistem sirkuit. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak 2 kali kesempatan. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tanpa paksaan dan tekanan sehingga siswa melakukannya dengan riang dan bergembira walaupun kelompoknya mengalami kekalahan.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

Siswa melakukan pendinginan (*colling down*), selanjutnya diskusi dan tanya jawab tentang materi yang baru saja dilakukan. Terakhir siswa berbaris kembali dan berdoa.

**3. Observasi (*Observation*)**

Pada siklus ketiga ini, kolaborator mengamati, mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan yang dilakukan kolaborator dengan berpedoman pada lembaran observasi.

**4. Refleksi (*Reflection*)**

Pada akhir siklus ketiga peneliti dan kolaborator melakukan refleksi bersama atas tindakan yang telah dilakukan. Masing-masing pihak menyampaikan pendapat dan pandangannya selama tindakan diberikan. Pada siklus ketiga



kualitas pembelajaran atletik nomor lompat jauh, sub pokok pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan sudah dapat dikatakan berhasil dengan baik. Keberhasilan pembelajaran pada siklus ketiga ini dibuktikan dengan hasil belajar yaitu : pada siklus kedua nilai siswa rata-rata 71.25 meningkat menjadi 77.03 pada siklus ketiga.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan melalui model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan melewati rintangan, dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Punung . Adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Proses peningkatan kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus pertama ini kemampuan siswa dalam melakukan proses lompat jauh gaya jongkok ada peningkatan sebelum diberikan tindakan.
2. Proses peningkatan kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus kedua kemampuan siswa melakukan proses belajar lompat jauh gaya jongkok semakin meningkat dibandingkan dari pada siklus pertama.
3. Proses peningkatan kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus ketiga lebih baik dari pada siklus pertama dan kedua.

### **B. Saran**

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi Penjasorkes. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kepada guru Penjasorkes, bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan melompati kardus dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Kepada lembaga khususnya sekolah bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan melompati kardus untuk meningkatkan proses belajar lompat jauh gaya jongkok dapat dijadikan salah satu model pembelajaran Penjasorkes.
3. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru Penjasorkes dapat mencoba pendekatan

permainan melompati kardus untuk meningkatkan proses belajar lompat jauh gaya jongkok. Rangsang siswa dengan banyak variasi-variasi untuk melakukan melompati kardus, sehingga siswa merasa senang dan tujuan pembelajaran cepat tercapai dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Moh. (2011) *Panduan Praktis Penelitian Tindakan Kelas untuk Penilaian Angka Kredit Guru*. Inspirasi. Yogyakarta
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- Martinis Yamin. (2004). *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompeten*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfabedia. Yogyakarta.
- Samsudin (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan SMA/MA*. PT. Fajar Interpratama. Jakarta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. (2010) *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan untuk SMP*. Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Sutama. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. Fairus Media. Surakarta
- Sugiyono. (2007) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subandono. (2006). *Perbedaan pengaruh latihan plyometrics dan fleksibilitas togok terhadap peningkatan prestasi lompat jauh*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.
- Arikunto, Suharsimi dkk. (2006). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supriyono. (2006). *Pengaruh latihan plyometrics dan power otot-otot tungkai terhadap prestasi lompat jauh*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.
- Tadkiroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain (Cara Mengasah Multiple Intelligence pada Anak Sejak Usia Dini)*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Yoyo Bahagia dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Zafar Sidik, Dikdik. (2010) *Mengajar dan Melatih Atletik*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung

