
PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN PENDEKATAN *CULTURALY RESPONSIVE TEACHING (CRT)* DENGAN PERMAINAN TRADISIONAL LOMPAT TALI KARET KELAS XI

Hudi Ilham Ramadhan^{1✉}, Eko Mujiono¹, Agus Raharjo¹

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹².

History Article

Received :
Accepted :
Published :

Keywords

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada pembelajaran atletik siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang melalui pembelajaran menggunakan permainan tradisional lompat tali. Jenis penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas (PTK) penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang yang berjumlah 36 siswa. Data penelitian ini adalah keterampilan lompat jauh sebagai data kognitif, afektif, dan psikomotor. Penelitian Tindakan Kelas, hasil penelitian dapat digambarkan bahwa pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang meningkat, berdasarkan hasil observasi pada siklus I hasil belajar lompat jauh dalam kategori tuntas adalah sebanyak 22 siswa dengan persentase 61%, kemudian pada siklus II terjadi peningkatan persentase keterampilan lompat jauh dalam kategori tuntas adalah sebanyak 32 siswa dengan persentase 89%. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjasokes melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang.

Abstract

This research aimed to improve the long jump learning outcomes in athletic learning for students of class XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang through learning the traditional game of jumping rope. This type of research used the classroom action research method (CAR). The research was carried out in two cycles, with each cycle consisted of planning, implementing actions, observing, and reflecting. The research subjects were students of class XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang, totaling 36 students. The data of this research are long jump skills as psychomotor, affective and cognitive data. In classroom action research, the results of the research can be illustrated that the implementation of long jump learners through learning the traditional games of jumping rope in class XI social studies at SMA Negeri 6 Kota Semarang increased, based on the results of observations in the first cycle of long jump learning outcomes in the complete category as many as 22 students with the percentage of 61%, then in the second cycle there was an increase in the percentage of long jump skills in the complete category as many as 32 students with the percentage of 89%. Based on the results of this research, it can be concluded that learning the traditional game of jumping rope in athletic learning can improve long jump skills in class XI social studies at SMA Negeri 6 Kota Semarang.

How To Cite :

✉ Corresponding author :
E-mail : alfialba69@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bidang studi yang di sampaikan kepada siswa baik kepada tingkat pendidikan sampai dengan pendidikan menengah dan pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi lain. Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasoker yaitu atletik yang meliputi lari, lompat, dan lempar.

Pembelajaran atletik ini tidak semua siswa menyukai dibanding dengan pendidikan olahraga lain utamanya kegiatan dalam bentuk permainan seperti sepak bola, senam, dan lain sebagainya yang mengarah kepada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak dan bergembira. Kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh para siswa.

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerak melompat mengangkat kaki ke atas, kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh biasa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis. kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi (sajoto,1988:4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial kuat berperan dalam pencapaian lompat jauh.

Hasil pengamatan langsung penulis pada tanggal 22 Februari 2024 terdapat 36 siswa yang berada di kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang, 15 siswa dengan persentase 42% yang tuntas dan 21 siswa dengan persentase 58% yang tidak tuntas dalam matapelajaran lompat jauh. Hasil yang rendah tersebut dikarenakan rendahnya motivasi belajar khususnya pembelajaran lompat jauh. motivasi ini sangat penting artinya bagi para siswa karena kegiatan yang sudah dirasakan tidak menarik untuk dilakukan tanpa adanya pemberian motivasi dari guru penjasorkes mustahil pada siswa akan dapat melakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh ini kegiatan yang monoton dan gerak yang itu-itu saja, sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari guru itu sendiri. Disamping rendahnya motivasi juga adanya beberapa fasilitas

yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Berdasarkan observasi penelitian, siswa kurang menyukai olahraga atletik karena dianggap menjenuhkan dan tidak ada unsur permainan, siswa lebih menyukai olahraga yang ada unsur permainan seperti bola voli, sepak bola, ataupun kasti. Gerakan lompat jauh dari dulu hingga sekarang masih monoton sehingga perlu dikembangkan dengan proses bermain sebagaimana olahraga permainan, sehingga siswa akan merasa senang dan tidak jenuh, lompat jauh tidak hanya disajikan dengan cara yang sama dan berulang-ulang tanpa ada sentuhan permainan yang mampu membuat siswa tertarik terhadap gerakan lompat jauh.

Salah satu metode pembelajaran yang diterapkan yaitu bermain lompat tali. Menurut Bayu Surya(2010:3) lompat jauh dikenal dengan istilah rope skipping. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipengang dengan kedua tangan lalu diayunkan melalui kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau skipping adalah suatu bentuk latihan CV (Cardio Vaskuler) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Diharapkan dengan bermain lompat tali power otot tungkai siswa meningkat.

Atas dasar permasalahan tersebut penulis ingin meneliti “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Pembelajaran Permainan Tradisional Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang” atletik mampu menambah tingkat kesegaran jasmani seseorang atletik juga mampu meningkatkan pengetahuan dan imajinasi seseorang untuk bertahan hidup dimasa yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Penelitian tindakan kelas merupakan terjemahan dari classroom action research, yaitu suatu action research yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya

sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Suhardi Arikunto (2010:4) mengemukakan bahwa “penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan”. Sedangkan Zainal Aqib (2009 :18) mengemukakan bahwa “PTK terdiri dari 3 kata, yaitu penelitian, tindakan, dan kelas. Ketiga kata tersebut dapat diartikan sebagai : Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. Tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan. Sedangkan kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru. Batasan yang ditulis untuk pengertian tentang kelas tersebut adalah pengertian lama, untuk melumpuhkan pengertian yang salah untuk dipahami. secara luas oleh umum tersebut “ruang tempat guru mengajar”.

1. Perencanaan
2. Pelaksanaan
3. Pengamatan
4. Refleksi

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan rata-rata dilakukan dengan menjumlahkan seluruh data nilai siswa. Untuk menentukan nilai akhir tersebut digunakan rumus sebagai berikut :

Nilai akhir = Nilai kognitif + Nilai afektif + Nilai psikomotor

Subjek dan Fokus Penelitian

- a. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang yang berjumlah 36 siswa, dengan jumlah siswa laki-laki 13 orang dan jumlah siswa perempuan 23 Orang.
- b. Fokus penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala yang timbul dan menjadi fokus perhatian peneliti. Suharsimi Arikunto (2006 : 166) menyatakan “variabel penelitian adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sugiyono (2010 : 60) menyatakan “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik

kesimpulannya. Jenis variabel penelitian dalam PTK sering dikenal ada dua, yaitu variable masalah dan variabel tindakan.

1. Variabel masalah adalah gejala dan aktivitas yang menjadi sumber terjadinya masalah Pendidikan dan pembelajaran yang diidentifikasi dalam penelitian, yang akan menjadi fokus, kajian serta dicarikan solusi pemecahannya melalui suatu penelitian tindakan kelas (PTK).

2. Variabel tindakan merupakan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah penelitian yang dirumuskan menjadi masalah PTK.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, tes dan dokumentasi.

a. Observasi, cara pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan mengamati secara langsung subjek penelitian. Emzir (2007 : 100) menjelaskan bahwa teknik ini adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian yang pelaksanaannya langsung pada tempat dimana suatu peristiwa, keadaan atau situasi sedang terjadi. Maka dari itu teknik ini digunakan untuk melihat aktivitas guru maupun siswa.

b. Tes, dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang pemahaman siswa terhadap pembelajaran penjas, tes dilakukan pada akhir penelitian setelah dilakukan serangkaian tindakan.

c. Dokumentasi, dilakukan dengan mengumpulkan berbagai data yang diperlukan selama penelitian berlangsung sebagai bahan acuan penarikan kesimpulan hasil penelitian nantinya dan sebagai tanda bukti pelaksanaan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang

Sebelum peneliti melakukan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi di kelas untuk memberikan tindakan yang akan diberikan peneliti kepada siswa. Berikut data awal pada siswa kelas XI IPS 2.

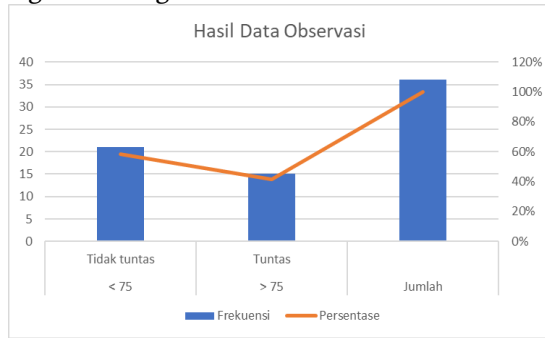
Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPS 2

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 75	Tidak tuntas	21	58%
> 75	Tuntas	15	42%

Jumlah 36 100%

Pada tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa adalah 42% tuntas dari jumlah frekuensi 15 dan 58% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 21.

Jadi data awal hasil belajar dari lompat jauh siswa kelas XI IPS 2 dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :



Gambar 4.1 Diagram Batang Skor Nilai Persentase Data Awal

Berdasarkan gambar persentase data awal keterampilan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI IPS 2, sebelum dilakukan tindakan dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan siswa, belum ada peningkatan keterampilan hasil belajar lompat jauh yang benar dengan nilai persentase 58% dari 21 siswa yang dinyatakan belum tuntas dan yang dinyatakan tuntas dengan nilai persentase 42% dari 15 siswa.

2. Hasil Penelitian Pada Siklus 1

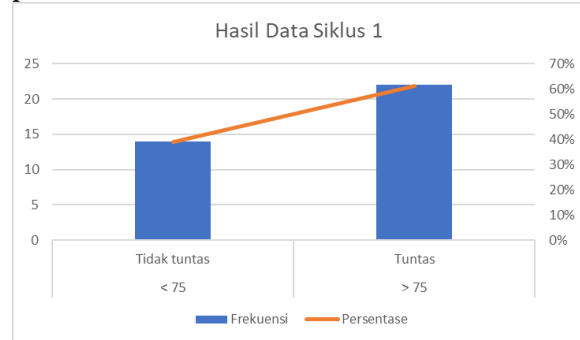
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 1 adalah penyajian materi lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan ketiga pengambilan hasil tes psikomotorik dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, pertemuan dan untuk kegiatan ketiga pengambilan hasil tes psikomotorik dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.2 Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPS 2

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 75	Tidak tuntas	14	39%
> 75	Tuntas	22	61%
Jumlah		36	100%

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siklus pertama adalah 61% yang tuntas dari jumlah frekuensi 22 dan 39% yang tidak tuntas dari jumlah frekuensi 14.

Jadi hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang dengan melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siswa mencapai persentase tidak tuntas 39% dan yang tuntas mencapai 61% dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus 1 berikut ini :



Gambar 4.2 Diagram Batang Skor Nilai Persentase Pada Siklus I

Berdasarkan gambar diagram batang skor nilai persentase pada siklus 1 di atas, tampak bahwa dari 36 sampel penelitian, terdapat 39% siswa yang tidak tuntas dengan frekuensi 14 dan 61% siswa yang tuntas dengan frekuensi 22.

3. Hasil Penelitian Pada Siklus II

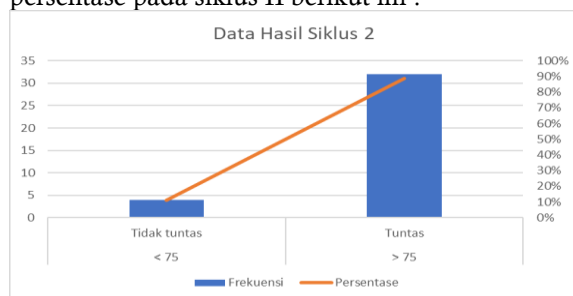
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus kedua adalah penyajian materi lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada pembelajaran atletik lompat jauh yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan di pertemuan ketiga pengambilan hasil atau tes, yang dinilai dari psikomotor, afektif dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus kedua dapat dilihat persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali di bawah ini :

Tabel 4.3 Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas XI IPS 2

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 75	Tidak tuntas	4	11%
> 75	Tuntas	32	89%
Jumlah		36	100%

Pada tabel 4.3 menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus kedua 89% tuntas dari jumlah frekuensi 32 siswa dan 11% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 4 siswa

Jadi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siklus II mencapai persentase ketuntasan mencapai 89% dan dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut ini :



Gambar 4.3 Diagram Batang Skor Nilai Persentase Pada Siklus II

Berdasarkan pada diagram batang diatas skor nilai persentase pada siklus II tampak bahwa dari 36 sampel penelitian, terdapat 11% siswa yang tidak tuntas dan 89% siswa yang tuntas.

SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang dilaksanakan pada dua siklus setiap siklus terdiri dari empat tahapan yakni : 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi (pengamatan), 4) refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah digunakan pada BAB IV diperoleh kesimpulan bahwa :

Pembelajaran lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 6 Kota Semarang. Hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh pada siklus I dalam kategori tuntas 61% jumlah siswa yang tuntas adalah 22 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar lompat jauh siswa dalam kategori tuntas sebesar 89% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 32 siswa.

REFERENSI

Aminuddin. 2010, *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta: Quadra.

Anggara L. & Paramitha Tantra Sandey. 2018, *Revitalisasi Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam*, Universitas Pendidikan Jasmani.

Akhiruddin, S., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. Gowa: Cahaya Bintang Cemerlang.

Aqib Zainal. 2009, *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung : Yrama Widya. Arikonto. 2010, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara.

Bahagia, Suherman. 2000, *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Budi Rilastiyo Didik. 2021, *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*, FIKes Universitas jenderal Soedirman.

Damyati dan Mudjiono. 2006, *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: PT Rineka Cipta.

Djumidar A. Widya. 2004, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Eptiana, R., & Amir, A. (2021). Pola Perilaku Sosial Masyarakat Dalam Mempertahankan Budaya Lokal (Studi Kasus Pembuatan Rumah Di Desa Minanga Kecamatan Bambang Kabupaten Mamasa). *Edulec: Education, Language And Culture Journal*, 1(1), 20-27.

<https://daihatsu.co.id/tips-and-event/tips-sahabat/detail-content/permainan-tradisional--pengertian-manfaat-jenis-dan-contoh/> Diakses pada hari Kamis 06/05/2021. 17.36

<https://www.gurupendidikan.co.id/lompat-jauh/> Diakses pada hari Jumat 07/05/2021. 16.58
<https://text-id.123dok.com/document/rz3m2x5dy-pengertian-skiping-tujuan-skipingbeberapa-teknik-dan-variasi-yang-ada-dalam-skiping.html> Diakses pada hari Jumat 07/05/2021

<https://www.kompasiana.com/nurelsaayuaprilia/5e82d9e4f1110c441c0419a2/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-belajar?page=all>

- Diakses pada hari jumat 07/05/2021. 21.48
<https://www.guruberbagi.net/2018/12/pengertian-hasil-belajar-menurut-ahli.html>
 Diakses pada hari sabtu 08/05/2021. 12.22
 Jakni. 2017, Penelitian Tindakan Kelas, Alfabeta, Bandung.
- Kunandar. 2013, Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013), Suatu Pendekatan Praktis Disertai Dengan Contoh, Jakarta : Rajawali Pers.
- Muhtar. 2011, Atletik, Gegerkalong Hilir, Bandung Warli Artika.
- Mu'mala Abad Khuri. 2018, Optimalisasi Permainan Lompat Tali Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B2 Di TK LKMD Pancasakti Balong Kidul Potorono Banguntapa
- Bantul, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Pornomo Eddy. 2007, Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Permendikbud No. 103. 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan menengah.
- Sidik Zafar Dikdik. 2013, Mengajar Dan Melatih Atletik, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Sukintaka. 2002, Teori Pendidikan Jasmani, Solo: Esa Grafika.
- Sudirman.2015, Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo, Universita Negeri Yogyakarta.
- Sudjana Nana. 2009, Penilaian Hasil Belajar Mengajar, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Sugiyono. 2019, Metode Penelitian Pendidikan, Alfabeta, Bandung.
- Suryabrata Sumardi. 2002, Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Wattimena, M. (2021). Mengimplementasikan Pendidikan Karakter Di SMA Negeri 13 Makassar. *Edulec: Education, Language And Culture Journal*, 1(1), 59-66.
- Widya A Djumidar Mochamad. 2004, Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain, Raja Grafindo Persada, Jakarta.