



LOMPAT JAUH DENGAN PENDEKATAN CRT KELAS VII B SMP NEGERI 41 SEMARANG

Muhamad Awaludin Nuralam¹, Kusmiwati², Martin Sudarmono³.

Universitas Negeri Semarang, awaludinnuralam25@gmail.com, SMP N 41 Semarang, Universitas Negeri Semarang

Article Info

History Articles

Received : xxxx 2021

Accepted : xxxx 2021

Published : xxxx 2021

Kata Kunci

Lompat jauh, CRT, Sunda manda

Keywords

Long jump, CRT, Sunda Manda

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan CRT yaitu bermain sunda manda dan lompat tali pada siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang dengan jumlah total siswa 32 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain sunda manda dan lompat tali pada siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang. Nilai rata-rata siswa pada siklus 1 sebesar 75 dengan presentase ketuntasan sebesar 59% dari siklus 1 dapat dilihat masih belum memenuhi target ketuntasan. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus 2 nilai rata-rata lompat jauh siswa mengalami peningkatan sebesar 85 dengan presentase ketuntasan sebesar 84%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus 2. Pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan CRT dengan permainan sunda manda dan lompat tali. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai seluruh peserta didik tuntas.

Abstract

This research aims to improve long jump learning outcomes through the CRT approach, namely playing Sunda Mandada and jumping rope in class VII B students at SMP N 41 Semarang. This research is classroom action research. The subjects in this research were class VII B students at SMP N 41 Semarang with a total of 32 students. The instrument used was the long jump performance test. The data analysis technique used in this research is descriptive qualitative and quantitative. The results of the research can be concluded that the long jump results increased through playing Sunda Mandada and jumping rope in class VII B students of SMP N 41 Semarang. The average student score in cycle 1 was 75 with a completion percentage of 59% from cycle 1. It can be seen that they still did not meet the completion target. Then, after continuing to cycle 2, the average long jump score for students increased by 85 with a completion percentage of 84%. This shows that the previously set targets had been achieved so the research was stopped in cycle 2. Long jump learning used the CRT approach with the Sundanese manda game and rope jumping. All aspects of the assessment were controlled by the students. The long jump ability of students increases as all students have completed it.

Alamat korespondensi :

Alamat : Tulis alamat penulis utama, kota, kode pos

E-mail : hanyacontoh@gmail.ac.id / nomer yang bisa dihubungi

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x



PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat serta arus globalisasi yang merambah dunia, termasuk Indonesia, pada era modern ini, menyebabkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kini, masyarakat dihadapkan pada tuntutan untuk mengembangkan potensi diri, tidak tertinggal, dan mampu bersaing dalam era yang terus berkembang ini. Pendidikan memegang peran penting dalam menciptakan masyarakat yang berkualitas dan berpotensi, yang mampu menampilkan keunggulan tangguh, kreatif, mandiri, dan profesional di bidangnya masing-masing. Pendidikan dan pengajaran merupakan proses yang disengaja dan bertujuan, dimana kegiatan belajar mengajar diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan pendidikan dan pengajaran adalah upaya untuk merumuskan hasil yang diharapkan dari siswa atau subyek belajar. Menurut Winarko Surakhmad, rumusan dan tingkat pencapaian tujuan pengajaran memberikan petunjuk praktis tentang sejauh mana interaksi edukatif harus dilakukan untuk mencapai tujuan akhir.

Untuk meningkatkan mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani, berbagai langkah telah diambil oleh pemerintah dan para pendidik sendiri. Pemerintah telah mengimplementasikan kebijakan baru terkait dengan penyempurnaan kurikulum yang sesuai dengan perkembangan zaman, peningkatan fasilitas, pelatihan, sertifikasi guru, dan lain sebagainya. Para guru juga berupaya meningkatkan profesionalisme mereka dengan mengikuti pelatihan, menulis karya ilmiah, dan menghadiri seminar terkait pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, realitas di lapangan belum sepenuhnya mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, seperti meningkatkan kebugaran siswa, memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan mereka, mengajarkan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kreativitas, dan sebagainya. Peran guru sangat krusial dalam mencapai tujuan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, guru dihadapkan pada tuntutan untuk mengembangkan kreativitas dan melakukan inovasi guna mencapai tujuan pembelajaran. Kemampuan guru dalam mengembangkan pembelajaran tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan belajar siswa dan aktivitas fisik mereka, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik guna memotivasi siswa.

Dalam upaya mengatasi tantangan pendidikan, seorang guru dapat menggunakan media permainan tradisional sebagai metode pembelajaran untuk membuat materi yang diajarkan lebih menarik. Dalam proses penyampaian materi, alat bantu diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penggunaan media permainan tradisional dalam pendekatan pembelajaran merupakan salah satu alternatif untuk menjalankan program pembelajaran dengan efektif dan efisien. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, penggunaan media permainan tradisional dapat membantu

guru dan siswa dalam proses pembelajaran, sambil memperkenalkan permainan zaman dahulu kepada siswa di era sekarang. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan antusiasme siswa dalam belajar.

Menurut Ginanjar Atmasubrata (2012: 34), atletik dianggap sebagai olahraga tertua yang mencakup beberapa jenis olahraga, seperti lari, lempar, dan loncat. Istilah "atletik" berasal dari kata dalam bahasa Yunani, "athon", yang berarti kontes (Munasifah, 2008: 10). Tujuan dari lompat jauh adalah bagaimana seorang pelompat dapat melompat sejauh mungkin. Terdapat tiga gaya dalam lompat jauh, yaitu gaya jongkok, gaya jalan di udara (walking in the air), dan gaya menggantung (snepper).

Atletik merupakan salah satu materi yang diajarkan di SMP N 41 Semarang. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pembelajaran yang terdapat pada alur tujuan pembelajaran kelas VII SMP. Salah satu materi yang diajarkan ialah lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu materi yang menyenangkan. Karena dalam pembelajaran lompat jauh terdapat materi atau langkah – langkah yang disukai oleh siswa, yaitu berlari dan melompat. Namun di SMP N 41 Semarang ini belum memiliki bak lompat jauh serta masih banyak siswa yang kesusahan dalam melakukan lompat jauh yang benar.

Salah satu upaya mengatasi kesulitan tersebut yang pertama untuk bak lompat jauh dimodifikasi menggunakan matras serta dalam proses pembelajaran menggunakan pendekatan dengan permainan tradisional, permainan yang dimaksud yaitu sunda manda dan lompat tali dengan tujuan siswa dapat mencoba melakukan teknik tolakan dan pendaratan dengan permainan sunda manda dan lompat tali ini. Permainan ini diberikan sebagai upaya siswa siswa dapat mempelajari gerakan melompat dan mendarat, sekaligus ssebagai sarana supaya siswa tidak jenuh pada proses pembelajaran

Sebelumnya peneliti telah melakukan observasi awal yaitu di SMP N 41 Semarang, berdasarkan hasil obervasi tersebut diperoleh data bahwa siswa mengalami kesulitan dalam materi lomat jauh dengan nilai rata – rata.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penting adanya penelitian Tindakan kelas tentang pembelajaran lompat jauh. Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplorasikan gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Sehingga peneliti tertarik membuat PTK tentang “Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Pendekatan CRT di Kelas VII B SMP N 41 Semarang Tahun 2024”

METODE

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah melakukan perbaikan dan peningkatan layanan professional guru dalam menangani proses pembelajaran, melakukan pengembangan keterampilan guru yang bertolak dari menanggulangi berbagai persoalan actual yang dihadapi ketika pembelajaran, dan menumbuhkembangkan budaya meneliti dikalangan guru.

PTK yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui media permainan sanda manda dan lompat tali pada siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang Tahun 2024. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kolaboratif. Kolaboratif berarti peneliti bekerja sama dengan guru pamong. Peneliti bertindak sebagai guru kelas, dan guru pamong dan rekan PPL PPL PJOK sebagai pengamat. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang, berjumlah 32 siswa, yang terdiri dari 16 siswa laki-laki, dan 16 siswa perempuan.

Suharsimi Arikunto (2010) instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah perolehannya. Beberapa jenis instrument yang sering digunakan dalam penelitian, yaitu tes, angket atau kuesioner, interview, observasi, skala bertingkat dan dokumentasi Instrument dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi. Adapun lembar observasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel Instrumen Penilaian Lompat Jauh

Aspek yang dinilai	Kriteria penilaian	Rentang skor	skor
Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Ancang-ancang bervariasi antara 10 sampai 15 langkah 2) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol 3) Kecepatan meningkat terus-menerus sampai saat siap menumpu/menolak 4) Pandangan ke arah depan 	1-4	
Tolakan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tolakan dengan salah satu kaki terkuat 2) Tolakan tepat pada keset 3) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan. 	1-4	

	4) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki.		
Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> 1) Badan tetap tegak ke atas dan vertical. 2) Kaki penumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar 3) Saat melayang kedua telapak kaki diangkat agar tidak menyentuh pasir 4) Kaki tumpu dan kaki bebas diluruskan Bersama untuk mendarat 	1-4	
Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kedua kaki mendarat mendarat menyentuh pasir sejajar dan bersma-sama 2) Lutut ditekuk untuk mengeper 3) Kedua lengan lurus didepan badan 4) Badan dicondongkan kedepan 	1-4	

Keterangan:

Penentuan Skor

Nilai 4: jika 4 kriteria terpenuhi

Niali 3: jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2: jika 2 kriteria terpenuhi

Nilai 1: jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

$$\text{Nilai} = \text{Skor (X)} + 4) \times 5$$

Keterangan:

X adalah skor yang diperoleh

Subarsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut.

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Proses Tindakan Siklus 1

a. Perencanaan (Plaming)

Pada tahap ini peneliti mempelajari dan menyusun media permainan sunda manda yang akan digunakan untuk pembelajaran, menentukan dan menyiapkan peralatan yang akan digunakan dalam penelitian, membuat scenario pembelajaran yang meliputi modul ajar dan lembar kerja siswa.

b. Pelaksanaan/Tindakan (Acting)

Tahapan Tindakan pada penelitian dilaksanakan secara terstruktur dan berurutan, secara garis besar kegiatan Tindakan yang akan dilakukan adalah: 1) guru menjelaskan kepada siswa materi yang akan dipelajari, 2) guru memberikan motivasi kepada siswa agar belajar penuh semangat dan bersungguh-sungguh, 3) guru membagi siswa kedalam beberapa kelompok dan memainkan permainan sunda manda, 4) guru mengamati siswa dalam bermain, 5) guru meminta siswa melakukan teknik tolakan lompat jauh.

c. Observasi (Observation)

Tahapan pengamatan merupakan tahapan yang sangat penting sehingga perlu ketelitian dan ketepatan. Pada tahap ini peneliti mengamati hasil dari permainan sunda manda untuk diaplikasikan kedalam teknik lompat jauh, dituangkan dalam bentuk catatan nilai serta foto kegiatan.

d. Refleksi (Reflecting)

Pada tahap rekleksi, peneliti menganalisis hasil observasi dan mengevaluasi metode dan teknik pembelajaran yang digunakan pada siklus I, dari hasil observasi kemudian diidentifikasi untuk dijadikan bahan perbaikan pada siklus berikutnya.

2. Proses Tindakan Siklus II

Siklus II sama dengan siklus 1, namun dalam siklus ini lebih ditekankan dalam pengoptimalan teknik yang harus dipraktikkan oleh siswa, sehingga hasil yang diperoleh nantinya akan maksimal.

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan Siklus II. Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran lompat jauh. Indikator yang dilakukan dalam pembelajaran lompat jauh melakukan berbagai pola gerak, mengkombinasikan gerak lari dan lompat dengan beberapa media bermain dan melakukan lompat jauh dengan teknik awalan, teknik tumpuan, teknik saat melayang di udara, dan teknik mendarat. Minimal 80% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat dalam penelitian, maka dapat dijabarkan hasil sebagai berikut:

Hasil pelaksanaan Siklus 1 ini terdiri atas empat tahap sebagaimana konsep Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Keempat tahap ini, meliputi: (1) Perencanaan Tindakan (Planning): (2) Pelaksanaan Tindakan (Acting): (3) Pengamatan (Observing): (4) Refleksi (Reflecting).

Berikut adalah hasil nilai sikap dan keterampilan:

Tabel Hasil Nilai Sikap

No	Nama	Asek yang Dinilai				Nilai
		Religius	Jujur	Disiplin	Tanggung Jawab	
1.	S.01	3	4	3	3	85
2.	S.02	3	3	3	3	80
3.	S.03	3	3	3	3	80
4.	S.04	3	4	4	3	90
5.	S.05	3	3	3	3	80
6.	S.06	3	3	4	3	90
7.	S.07	3	3	3	3	80
8.	S.08	3	4	4	3	90
9.	S.09	3	3	4	3	85
10.	S.10	3	3	3	3	80
11.	S.11	3	2	2	3	70
12.	S.12	4	3	4	4	95
13.	S.13	3	2	2	3	70
14.	S.14	3	3	2	2	70
15.	S.15	3	3	3	3	80
16.	S.16	3	3	3	3	80
17.	S.17	3	2	2	3	70
18.	S.18	3	4	4	3	90
19.	S.19	3	2	2	3	70

20.	S.20	3	2	2	3	70
21.	S.21	3	3	3	3	80
22.	S.22	3	3	3	3	80
23.	S.23	3	2	2	3	70
24.	S.24	3	2	2	3	70
25.	S.25	3	3	3	3	80
26.	S.26	3	2	2	3	70
27.	S.27	3	3	3	4	85
28.	S.28	3	3	3	3	80
29.	S.29	3	2	2	3	70
30.	S.30	3	3	3	3	80
31.	S.31	3	3	3	3	80
32.	S.32	4	3	4	4	95
Jumlah Nilai						2.715
Nilai Rata-rata						85
Siswa yang mencapai KKTP						22
Siswa yang belum mencapai KKTP						10
Presentase Pencapaian KKTP						69 %
Presentasi Ketidaktercapaian KKTP						31 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sikap yang ditunjukkan oleh siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang sebanyak 32 siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Tabel Hasil Nilai Keterampilan

No	Nama	Asek yang Dinilai				Nilai
		Awaalan	Tolakan	Melayang	Mendarat	
1.	S.01	3	3	3	3	80
2.	S.02	3	2	2	2	65
3.	S.03	3	3	3	3	80
4.	S,04	3	4	3	3	85
5.	S.05	3	3	3	3	80
6.	S.06	3	3	4	3	90
7.	S.07	3	3	3	3	80
8.	S.08	3	2	3	3	65
9.	S.09	3	3	4	3	85
10.	S.10	3	3	4	3	85

11.	S.11	2	2	2	2	60
12.	S.12	4	3	4	4	95
13.	S.13	3	2	2	2	65
14.	S.14	3	3	2	3	80
15.	S.15	3	3	3	3	80
16.	S.16	3	3	3	3	80
17.	S.17	3	2	2	3	70
18.	S.18	3	3	3	3	80
19.	S.19	3	2	2	3	70
20.	S.20	2	2	2	2	60
21.	S.21	3	3	3	3	80
22.	S.22	2	2	2	2	60
23.	S.23	2	2	2	2	60
24.	S.24	2	2	2	2	60
25.	S.25	2	2	2	2	60
26.	S.26	3	2	2	3	70
27.	S.27	3	3	3	4	85
28.	S.28	3	3	3	3	80
29.	S.29	3	2	2	3	70
30.	S.30	3	3	3	3	80
31.	S.31	3	3	3	3	80
32.	S.32	4	3	4	4	95
Jumlah Nilai						2.415
Nilai Rata-rata						75
Siswa yang mencapai KKTP						19
Siswa yang belum mencapai KKTP						13
Presentase Pencapaian KKTP						59%
Presentasi Ketidaktercapaian KKTP						41%

Berdasarkan hasil di atas diperoleh data dari jumlah siswa sebanyak 32 siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang, terdapat 41% atau 13 siswa belum mencapai KKTP, sedangkan 59% atau 19 siswa sudah mencapai KKTP. Sehingga untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada aspek psikomotorik di kelas VII B SMP N 41 Semarang memerlukan adanya Tindakan atau treatment yang arur di lakukan.

Hasil pelaksanaan Siklus 2 ini terdiri atas empat tahap sebagaimana konsep Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Keempat tahap ini, meliputi: (1) Perencanaan Tindakan (Planning): (2) Pelaksanaan Tindakan (Acting): (3) Pengamatan (Observing): (4) Refleksi (Reflecting).

Berikut adalah hasil nilai sikap dan keterampilan:

Tabel Hasil Nilai Sikap

No	Nama	Asekk yang Dinilai				Nilai
		Religius	Jujur	Disiplin	Tanggung Jawab	
1.	S.01	4	4	3	3	90
2.	S.02	4	3	3	3	85
3.	S.03	4	3	3	3	85
4.	S.04	4	4	4	3	95
5.	S.05	4	3	3	3	85
6.	S.06	4	3	4	3	95
7.	S.07	4	3	3	3	85
8.	S.08	4	4	4	3	95
9.	S.09	4	3	4	3	90
10.	S.10	4	3	3	3	85
11.	S.11	4	3	3	3	85
12.	S.12	4	3	4	4	95
13.	S.13	4	3	3	3	85
14.	S.14	4	3	3	3	85
15.	S.15	4	3	3	4	90
16.	S.16	4	3	3	4	90
17.	S.17	4	3	3	3	85
18.	S.18	4	4	4	3	95
19.	S.19	4	3	3	3	85
20.	S.20	4	3	3	3	85
21.	S.21	4	3	4	3	90
22.	S.22	4	3	4	3	90
23.	S.23	4	3	3	3	85
24.	S.24	4	3	3	3	85
25.	S.25	4	3	4	3	90
26.	S.26	4	3	3	3	85
27.	S.27	4	3	4	4	95
28.	S.28	4	3	3	3	85

29.	S.29	4	3	3	3	85
30.	S.30	4	3	3	3	85
31.	S.31	4	3	3	3	85
32.	S.32	4	3	4	4	95
Jumlah Nilai						2.825
Nilai Rata-rata						88
Siswa yang mencapai KKTP						32
Siswa yang belum mencapai KKTP						0
Presentase Pencapaian KKTP						100%
Presentasi Ketidaktercapaian KKTP						0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sikap yang ditunjukkan oleh siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang sebanyak 32 siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh 100% telah mencapai ketuntasan yang ditentukan dengan nilai rata-rata 88.

Tabel Hasil Nilai Keterampilan

No	Nama	Asek yang Dinilai				Nilai
		Awaalan	Tolakan	Melayang	Mendarat	
1.	S.01	4	3	3	4	90
2.	S.02	4	3	3	3	85
3.	S.03	4	3	3	4	90
4.	S,04	3	4	4	4	95
5.	S.05	4	3	3	4	90
6.	S.06	4	3	4	3	95
7.	S.07	4	3	3	3	85
8.	S.08	4	3	4	3	80
9.	S.09	4	3	4	3	90
10.	S.10	4	4	4	3	95
11.	S.11	4	4	3	3	85
12.	S.12	4	3	4	4	95
13.	S.13	3	2	3	2	70
14.	S.14	4	3	3	3	90
15.	S.15	4	3	3	3	85
16.	S.16	4	3	3	3	85
17.	S.17	4	3	2	3	80
18.	S.18	4	3	3	3	85

19.	S.19	4	3	3	3	85
20.	S.20	4	3	3	2	80
21.	S.21	4	3	3	3	85
22.	S.22	3	2	3	2	70
23.	S.23	3	3	2	2	70
24.	S.24	3	2	3	2	70
25.	S.25	3	3	2	2	70
26.	S.26	4	3	2	3	85
27.	S.27	4	3	3	4	90
28.	S.28	4	3	3	3	85
29.	S.29	4	3	3	3	85
30.	S.30	4	4	3	3	90
31.	S.31	4	4	3	3	90
32.	S.32	4	3	4	4	95
Jumlah Nilai						2.720
Nilai Rata-rata						85
Siswa yang mencapai KKTP						27
Siswa yang belum mencapai KKTP						5
Presentase Pencapaian KKTP						84 %
Presentasi Ketidaktercapaian KKTP						16 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa keterampilan yang ditunjukkan oleh siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang sebanyak 32 siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh 84% telah mencapai ketuntasan yang ditentukan dengan nilai rata-rata 85 sedangkan 16% belum mencapai ketuntasan dengan nilai KKTP 75.

Hasil penelitian hasil keterampilan lompat jauh siswa kelas VII B SMP N 41 Semarang dari siklus 1 dan siklus 2 disajikan pada table di bawah ini:

Tabel Hasil Penelitian Nilai Keterampilan Lompat Jauh pada Siklus 1 dan Siklus 2

No	Aspek	Sklus 1	Siklus 2
1.	Jumlah Nilai	2415	2720
2.	Nilai Rata-rata	75	85
3.	Presentase Ketuntasan	59%	84%

Pada siklus 1 dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk bermain sunda manda dan lomat tali. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus 1 ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran

sesuai dengan modul ajar, akan tetapi ada beberapa siswa masih bingung dan belum tau mengenai bermain sunda manda. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih bermain sunda manda sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lompat jauh melalui permainan sunda manda dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus 2 dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan sunda manda serta lompat tali dan ditambah dengan step by step melakukan lompat jauh sesuai dengan refleksi pada siklus 1, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus 2, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan sunda manda dan ditambah dengan step by step melakukan lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 84%. Dari jumlah siswa kelas VII B SMP N 41 Kota Semarang sebanyak 32 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKTP yaitu 75.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka dipedia sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklusnya masih ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan permainan sunda manda dan lompat tali. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum paham oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana, jadi masih perlu adanya sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh khususnya pada aspek psikomotorik atau keterampilan dengan memberikan sentuhan model pembelajaran melalui bermain pada lompat jauh.

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke 2 karena 32 siswa (84%) mencapai batas minimum KKTP, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan permainan sunda manda siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui permainan sunda manda ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan siklus 1 yaitu sebesar 75 dan persentase ketuntasan sebesar 59%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus 2 nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 85 dengan persentase ketuntasan sebesar 84%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus 2. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan sunda manda dan lompat tali berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKTP yaitu 75.

Rekomendasi penelitian ini untuk siswa kelas 7 B SMP N 41 Semarang agar lebih semangat lagi dalam belajar sehingga bisa mendapatkan nilai yang lebih baik lagi dalam pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama kali kepada pembimbing: Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd. (selaku dosen pembimbing) dan Kusmiwati, S.Pd., M.Pd. (selaku Guru Pamong) yang telah membimbing sehingga terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bennett, Susan V. 2013. "Effective Facets of a Field Experience That Contributed to Eight Preservice Teachers' Developing Understandings About Culturally Responsive Teaching." *Urban Education* 48 (3): 380–419. <https://doi.org/10.1177/0042085912452155>.
- Day, Lisa, and Kenya V. Beard. 2019. "Meaningful Inclusion of Diverse Voices: The Case for Culturally Responsive Teaching in Nursing Education." *Journal of Professional Nursing* 35 (4): 277–81. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2019.01.002>.
- Gay, Geneva. 2015. "The What, Why, and How of Culturally Responsive Teaching: International Mandates, Challenges, and Opportunities." *Multicultural Education Review* 7 (3): 123–39.

<https://doi.org/10.1080/2005615X.2015.1072079>.

Siwatu, Kamau Oginga. 2011. "Preservice Teachers' Culturally Responsive Teaching Self-Efficacy-Forming Experiences: A Mixed Methods Study." *Journal of Educational Research* 104 (5): 360–69. <https://doi.org/10.1080/00220671.2010.487081>. Ullman, Char, and

Woodley, Xeturah, Cecilia Hernandez, Julia Parra, and Beyan Negash. 2017. "Celebrating Difference: Best Practices in Culturally Responsive Teaching Online." *TechTrends* 61 (5): 470–78. <https://doi.org/10.1007/s11528-017-0207-z>.

Atmasubrata, Ginanjar. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: DAFA PUBLISHING

Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu

Pohan, N. (2017). Pelaksanaan pembimbingan belajar aspek kognitif, afektif dan psikomotorik siswa di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Amal Shaleh Medan. *At Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora*, 1(2), 15-28.

Rahardja, R. B. B. (2022), UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DI MASA

PANDEMI: MATERI LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE MELALUI LATIHAN SQUAT JUMP. *Riyadhoh. Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 1-8. Riyanto, Z. S. (2011). Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Tanjunganom Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011. Setiani, R. E. (2019). Pemanfaatan permainan tradisional dalam penanaman nilai-nilai kebangsaan di TK Negeri Pembina 2 Purwokerto. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 39-52. Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Deepublish.

Suherman. (2009). Pengembangan model pembelajaran outdoor education pendidikan jasmani berbasis kompetensi di Sekolah Dasar. Tersedia [Http://Jurnal.UpiEdu/File/Ayi.Pdf](http://Jurnal.UpiEdu/File/Ayi.Pdf). Diunduh Tanggal, 16.

Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.

Suryanto, A. (2007). *Konsep Dasar Penilaian dalam Pembelajaran*. PDGK430/Modul, 1. Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 112-121.

Unitaningrum, W. (2016). Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Strategi Pembelajaran Lompat Rintangan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5(5).

Zuldasri, A. H. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 11 Kota Pekanbaru. UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN