
MENINGKATKAN HASIL EVALUASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI VARIASI PERMAINAN PADUS DAN MODEL *PROBLEM BASED LEARNING* PESERTA DIDIK KELAS X AKL 2 SMK NEGERI 2 SEMARANG

Suryanti¹⁾, Tri Nurharsono²⁾, Chusnul Chotimah³⁾
PPG Prajabatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
email: [yantisyuryanti264@gmail.com](mailto:yantisuryanti264@gmail.com)

Informasi Artikel ABSTRAK

Riwayat Artikel :
Submit,
Revisi,
Diterima,.....
Publish,

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan variasi permainan padus dan model *problem based learning* (PBL) pada peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang yang berjumlah 36 peserta didik. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan tes hasil belajar. Selama dua siklus penelitian, teknik pengumpulan data dilakukan dengan menerapkan variasi permainan lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Penerapan variasi permainan padus dan model *problem based learning* (PBL) mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Selain itu, terjadi peningkatan yang positif dalam hasil belajar peserta didik berdasarkan tes yang dilakukan pada setiap siklus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi permainan padus dan model *problem based learning* (PBL) lompat jauh gaya jongkok efektif dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penggunaan variasi permainan padus dan model *problem based learning* (PBL) dalam pembelajaran olahraga untuk meningkatkan minat, motivasi, dan hasil belajar peserta didik.

Kata Kunci : Lompat Jauh Gaya Jongkok, Variasi Permainan Padus, *Problem Based Learning*

.....
.....
.....



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Corresponding Author:
Nama
Afiliasi
Email:

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di berbagai jenjang pendidikan terutama di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pelajaran PJOK di sekolah tidak hanya menekankan pada pemberian materi dari guru kepada peserta didik, peserta didik belajar bukan menghafal dan bukan pula mengingat. Peserta didik di tuntut lebih aktif dalam menggali pengetahuannya sendiri sedangkan guru sebagai pemimpin dan sebagai fasilitator belajar yakni mengatur dan mengorganisasi peserta didik sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Di SMK Negeri 2 Semarang kelompok peserta didik kelas X AKL 2 merupakan salah satu kelas yang memiliki potensi yang besar, namun perlu adanya peningkatan lebih lanjut. Dalam proses kegiatan belajar mengajar, peserta didik masih menghadapi beberapa kendala, seperti kurangnya pemahaman dalam proses menganalisis pembelajaran atletik pada lompat jauh gaya jongkok.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah metode pembelajaran variasi permainan lompat dan *Problem Based Learning* (PBL). Kombinasi antara metode pembelajaran variasi permainan lompat jauh dengan *Problem Based Learning* (PBL) dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Peserta didik akan bekerja sama dengan kelompoknya masing-masing untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh setiap kelompok, diskusi kelompok tentang strategi penyelesaian, pembuatan rencana tindak lanjut, mengimplementasikan rencana dan evaluasi, refleksi dan umpan balik.

Namun, sebelum mengimplementasikan metode pembelajaran variasi permainan lompat jauh dan *Problem Based Learning* (PBL) ini, perlu dilakukan penelitian tindakan kelas untuk mengukur dampaknya terhadap peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui metode variasi permainan lompat peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang. Penelitian ini akan membantu dalam mengidentifikasi kendala-kendala dalam proses belajar mengajar lompat jauh, merancang strategi sesuai dengan kebutuhan peserta didik, serta mengevaluasi gerak lompat jauh ini dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Dengan melakukan penelitian tindakan kelas ini, berhadap dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dapat membantu peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang lebih terampil. Hasil penelitian ini

juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang lebih interaktif dan sesuai kebutuhan peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sembarang pengetahuan dalam konteks pendidikan di SMK Negeri 2 Semarang sertamenjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*. Penelitian tindakan kelas (PTK) dapat didefinisikan sebagai bentuk kajian ilmiah dan bermetode yang dilakukan oleh guru atau peneliti di dalam kelas dengan menggunakan tindakan-tindakan untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran (Fatamorgana, 2021).

Subjek penelitian dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yaitu peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang tahun ajaran 2023/2024 sejumlah 36 peserta didik dengan jumlah peserta didik laki-laki 2 dan peserta didik perempuan 34. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi pengamatan langsung.

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Semarang yang beralamatkan di Jalan Dr Cipto 121A, Semarang Timur, Jawa Tengah. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada tanggal 13 Februari 2024 – 05 Maret 2024.

Desain penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian yaitu menggunakan model Kemmis dan Taggart. Model ini membagi prosedur menjadi empat tahapan yaitu (Sasmi, 2016) :

a. Perencanaan

Perencanaan, yaitu merencanakan tindakan apa saja yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap sebagai solusi dan dilakukan secara rinci. Pada tahap ini dilakukan perencanaan tindakan berdasarkan identifikasi masalah pada observasi awal.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan rencana yang telah dibuat yaitu proses kegiatan pembelajaran di kelas sebagai realisasi dari teori dan strategi belajar mengajar yang telah disiapkan mengacu pada kurikulum yang berlaku. Hasil yang diperoleh diharapkan mampu meningkatkan kerjasama peneliti dan subjek penelitian sehingga dapat memberi refleksi dan evaluasi terhadap apa yang terjadi di kelas.

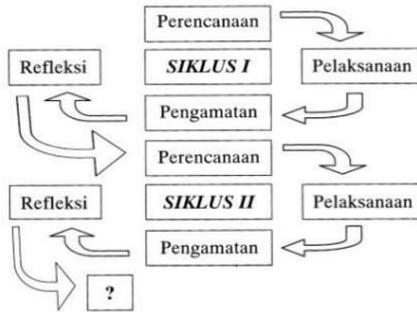
c. Observasi

Observasi yaitu mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan terhadap peserta didik. Tujuan pokok observasi yaitu untuk mengetahui ada tau tidaknya perubahan yang terjadi dengan adanya pelaksanaan tindakan yang sedang

berlangsung.

d. Refleksi

Refleksi yaitu peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini diharapkan peneliti bersama guru melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal yaitu segi proses pembelajaran antara guru dan peserta didik, metode, alat peraga maupun evaluasi.



Data primer Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini menetapkan subyek pembelajaran PJOK pada capaian pembelajaran Kurikulum Merdeka. Sebagai sumber utamanya data yang diperoleh dari kegiatan pembelajaran PBL pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Data primer ini menggunakan alat bantu (instrumen pengamatan aktivitas belajar peserta didik). Menurut Sari & Zefri, (2019, p. 311) data primer merupakan data informasi yang diperoleh tangan pertama yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya. Data primer pada PTK ini adalah data hasil belajar dan observasi bersumber dari obyek kegiatan pembelajaran Matematika yang dilengkapi dengan instrumen khusus sebagai alat pengumpul datanya. Menurut (Arikunto, 2018), observasi adalah mengumpulkan data atau keterangan yang harus dijalankan dengan melakukan usaha-usaha pengamatan secara langsung.

Data sekunder Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini menetapkan data sekunder berupa dokumen-dokumen pendukung seperti profil sekolah, data siswa, dan dokumen hasil infografis peserta didik. Data sekunder sebagai bahan informasi (data) untuk diolah ke dalam temuan penelitian yang melengkapi data utamanya (primer) berupa dokumen-dokumen pendukung selain isian instrumen dan hasil belajar berupa jawaban dari peserta didik kelas X AKL 2.

Analisis data merupakan proses menganalisis data yang telah terkumpul guna mengetahui seberapa besar keberhasilan tindakan penelitian untuk perbaikan belajar siswa. Data yang diperoleh dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dikumpulkan, baik data kuantitatif maupun data kualitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar siswa yang dapat dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Di dalam penelitian ini nilai yang dihitung yaitu persentase ketuntasan

klasikal merupakan apabila hasil belajar siswa $\geq 85\%$ dari jumlah total siswa dalam satu kelas mendapatkan nilai ≥ 75 .

Indikator keberhasilan penelitian didasarkan atas hasil observasi, lembar angket, dan dokumentasi selama kegiatan pembelajaran variasi permainan lompat dan problem based learning. Keterampilan kolaborasi peserta didik dalam penelitian dilihat dari kuantitas peserta didik yang diukur berdasarkan Indikator keterampilan kolaborasi peserta didik. Target penelitian yang diharapkan yaitu adanya peningkatan keterampilan kolaborasi peserta didik menjadi sangat tinggi dengan rentang persentase 81-100%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pra siklus dilakukan untuk mendapatkan data awal yang nantinya akan digunakan sebagai data pembandingan dengan cara menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi dan angket. Model pembelajaran yang digunakan berupa model pembelajaran konvensional. Penelitian pra siklus dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2024 dengan alokasi waktu satu petemuannya adalah 120 menit. Dalam observasi tersebut diperoleh tingkat aktivitas belajar peserta didik dan model pembelajaran yang diterapkan oleh guru di kelas X AKL 2.

Pra Siklus 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*).

Pada siklus 1 Siklus 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*).

Pada kegiatan siklus II, sama halnya seperti siklus I yaitu terdiri dari 1 kali pertemuan dengan menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning*. Siklus 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*).

Hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hasil analisis evaluasi lompat jauh pada peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang dari prasiklus, siklus 1, dan siklus 2 disajikan pada table dibawah ini:

No	Aspek	Prasiklus	Siklus 1	Siklus 2
1.	Jml Nilai	1944	2378	2878
2.	Rata2	54	56	80
3.	% Ktsn	25%	56%	100%

Pada siklus 1 dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk bermain melompati kardus. 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 siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan permainan melompati kardus. Hasil analisis evaluasi lompat jauh diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lompat jauh melalui permainan melompati kardus 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 model *problem based learning*, 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 analisis gerak lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan hasil belajar yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 100%.

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 semua siswa (100%) mencapai batas minimum KKM, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompati kardus dan *problem based learning* 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.

Dari penelitian yang dilakukan dengan penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) tersebut, terlihat bahwa pembelajaran dengan menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL) yang telah diterapkan mempunyai beberapa kelebihan dan kelemahan dalam pelaksanaannya. Kelebihan tersebut diantaranya, peserta didik dapat memahami isi pembelajaran dengan baik karena mereka selalu terpacu untuk membaca materi dan *Problem Based Learning* (PBL) dapat membantu peserta didik mengembangkan pengetahuannya serta dapat digunakan sebagai evaluasi diri terhadap hasil maupun proses belajar, terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar selama tindakan. Adapun kelemahannya adalah konsumsi waktu, sebab model pembelajaran ini membutuhkan waktu yang tidak sedikit. Penelitian Tindakan Kelas dengan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) ini sesuai dengan teori belajar konstruktivisme, *Problem Based Learning* (PBL) mendorong siswa mengkonstruksi pengetahuannya sendiri melalui permasalahan nyata yang membutuhkan suatu pemecahan masalah.

Dari beberapa teori konstruktivisme, yang paling sesuai dari proses pembelajaran yang telah dilaksanakan adalah teori konstruktivisme menurut

Vygotski, sebab ketika siswa terlibat dalam kegiatan diskusi yang dilaksanakan pada tiap siklusnya, mereka akan saling bertukar pendapat dan informasi, sehingga konsep dari materi tersebut dapat ditemukan siswa. Konstruktivisme Vygotski memandang bahwa pengetahuan dikonstruksi secara kolaboratif antar individual dan keadaan tersebut dapat disesuaikan oleh setiap individu. Ini berarti bahwa konstruktivisme Vygotski lebih menekankan pada penerapan teknik saling tukar pendapat dan gagasan antar individu dalam kegiatan kelompok sehingga peserta didik dapat menemukan konsep secara mandiri, seperti halnya yang dilakukan peserta didik kelas X AKL 2 pada saat berdiskusi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan hasil evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui variasi permainan padus dan model *problem based learning* peserta didik kelas X AKL 2 SMK Negeri 2 Semarang.

Peningkatan evaluasi hasil belajar diperoleh dari tindakan-tindakan yang telah dilakukan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, sampai pada refleksi dengan menerapkan variasi permainan padus dan model *Problem Based Learning* (PBL). Nilai rata-rata siswa pada kegiatan prasiklus sebesar 55 dengan persentase ketuntasan sebesar 25%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus 1 yaitu sebesar 66 dan persentase ketuntasan sebesar 66%. 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 80 dengan persentase ketuntasan sebesar 100%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus 2. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan melompati kardus dan model *problem based learning* 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.

Saran bagi Guru: -Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan padus dan model *problem based learning* dapat dilakukan dengan lancar, Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah, Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, dan latihan, mampu mengendalikan suasana pada saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik.

Bagi Sekolah: Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi peserta didik, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat peserta didik tinggal, Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperlihatkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasibelajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik,

kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.

Bagi Peserta Didik: Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

5. REFERENSI

Eka Hanna F.(2023). Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbantuan Microsoft Excel Pada Materi Statistika Dikelas X 7 SMS Negeri 5 Semarang.

https://if.binadarma.ac.id/document/1667374163_Panduan_Pelaksanaan_Mata%20Kuliah%20Project.pdf

Losidi. (2011). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Muller, Harald dkk (2009) *RUN!JUMP!THROW!* : IAAF 1996

Rusli Lutan. (1991). *Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Umi Hariyani (2009) dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Alat Ban pada Siswa Kelas V di SD Gedongkiwo Kota Yogyakarta Semester II Tahun Ajaran 2008/2009

Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu

Widya Pramanto. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Daring Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Padus Pada Siswa Kelas VA SDN Tambakaji 01 Kota Semarang. *Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang:UNNES

Widya, Mochamad Djumidar A.(2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta