

**PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT MELALUI
MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS
VIII A SMP NEGERI 1 ADILUWIH**

(Skripsi)

Oleh

Maesaroh



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSIATAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

ABSTRAK

PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 ADILUWIH

Oleh

MAESAROH

Masalahnya masih banyak siswa pada saat melakukan jingkat terlalu tinggi sehingga kaki tidak siap untuk mendarat, sedangkan pada saat melangkah melakukan dua kali karena merasa akan tidak sampai ke bak pasir, dan pada saat lompat sebahagian siswa meluruskan kaki pada saat di udara, penurunan kaki ke bak pasir terlalu cepat sehingga kurang efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hasil pembelajaran keterampilan lompat jangkit melalui media pembelajaran pada siswa SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data melalui tes keterampilan *hop*, *step jump* pada lompat jangkit dan observasi dari proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan prosedur penelitian meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi sebanyak 3 siklus. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kondisi dari observasi awal ke siklus I yang menggunakan alat kardus, siklus II menggunakan alat hulahop, dan siklus III menggunakan alat karet gelang. Dari penilaian seluruh aspek pembelajaran diperoleh prosentase ketuntasan hasil belajar lompat jangkit pada kondisi awal (34%), Siklus I (59%), Siklus II (72%), dan Siklus 3 (91%), sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar (57%).

Kata kunci : Keterampilan Lompat Jangkit, Media Pembelajaran, Peningkatan.

ABSTRACT

IMPROVEMENT OF TRIPLE JUMP SKILLS THROUGH LEARNING MEDIA FOR STUDENTS OF CLASS VIII A OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1ST ADILUWIH

Oleh

Maesaroh

The problem was there are still many students at the time doing hop too high, but at that time the foot had not ready to land, while when do stepping twice because they feel they will not get to the tub sand, and when do jumping some students straighten their legs while in the air, dropping the foot into the tub sand was too fast, so it was less effective. The purpose of this study was to describe the results of learning the triple jump skills through learning media for students of Junior High School 1st Adiluwih Pringsewu. The method used in the implementation of this research is classroom action research. The subjects of this research were 32 students of grade VIII A of Junior High School 1st Adiluwih totaling 32 students. Data collection techniques through test of the triple jump skills and from observation of the learning process. This study uses Classroom Action Research with research procedures including planning, acting, observation, and reflecting in 3 cycles. The results showed that the application of the modification of learning media could improve learning outcomes of the triple jump to the student of class VIII A of SMP Negeri 1 Adiluwih. From the results of the analysis obtained there is an increase in conditions from the initial observation to the first cycle using cardboard, the second cycle using a hulaop, and the third cycle using a rubber band. From the assessment of all aspects of learning, the percentage of completeness of learning outcomes of triple jump in the initial condition (34%), Cycle I (59%), Cycle II (72%), and Cycle 3 (91%), so that the improvement of the initial condition to Cycle III was (57%).

Keywords: Triple Jump Skill, Learning Media, Improvement.

**PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT MELALUI
MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS
VIII A SMP NEGERI 1 ADILUWIH**

Oleh

Maesaroh

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **Peningkatan Keterampilan Lompat Jangkit melalui Media Pembelajaran pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih**

Nama Mahasiswa : **Maesaroh**

Nomor Induk Mahasiswa : **1413051048**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Menyetujui
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing 1

pembimbing 2


Drs. Akor Sitep, M.Pd
NIP. 19590117 198703 1 002


Dr. Marta Dinata, M.Pd
NIP. 19670325 199803 1002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si
NIP. 19600328 198603 2 002

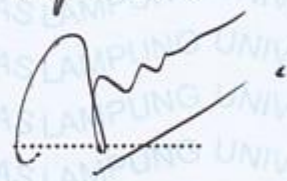
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd



Sekretaris : Dr. Marta Dinata, M.Pd.



Penguji

Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 September 2018

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Maesaroh

NPM : 1413051048

Tempat Tanggal Lahir : Pamarayan, 12 Agustus 1995

Alamat : Dusun 13 RT 002 RW 001, Desa Sindang Anom
Kec. Sekampung Udik, Kab. Lampung Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Peningkatan Keterampilan Lompat Jangkit Melalui Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.



Bandar Lampung, Agustus 2018

Maesaroh
1413051048

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Maesaroh. Penulis dilahirkan di Pamarayan, kabupaten Serang provinsi Banten pada tanggal 12 Agustus 1995, sebagai anak kedua dari empat bersaudara, dari pasangan bapak Kasam dan ibu Emi.

Penulis mengawali pendidikan formal di SDN 1 Sindang Anom pada tahun 2002. Kemudian penulis menyelesaikan sekolah menengah pertama di SMPN 1 Adiluwih pada tahun 2008. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMAN 5 Bandar Lampung.

Pada tahun 2014, penulis diterima sebagai mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Menjadi panitia SBMPTN Universitas Lampung (2016), menjadi panitia PAMI (2016), menjadi wakil Bandar Lampung pada PORPROV VIII Lampung mendapat juara II lompat jangkit, juara II lompat jangkit, juara II lari estafet 4x100 (2017).

Pada semester tujuh, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Pekon Balak Kecamatan Batu Brak Kabupaten Lampung Barat dan Melaksanakan Program Praktik Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Batu Brak.

PERSEMBAHAN

Skripsi sederhanaku ini kupersembahkan kepada Kedua orangtuaku tercinta Bapak Kasam dan Ibu Emi yang telah merawat dan membimbing ku sepenuh hati dari kecil hingga dewasa dengan penuh kesabaran dan juga keikhlasan tiada batas, yang selalu mengajarku arti sebuah kehidupan yang mana penuh dengan cobaan sehingga membuat aku tegar dan pantang menyerah sehingga bisa menjadi seperti sekarang ini, untuk orang-orang terdekatku yang selalu mendukung dan selalu mensupport untuk selalu berusaha dan selalu berdo' dalam suka maupun duka.

Kakakku Sukasih dan adik-adikku Rano, Anisa serta keponakan ku Putri Salsabila (putri kecisku) dan Muhammad khairul Firmansyah (jagoanku) yang selalu menjadi semangatku disaatku lesah.

Almamater tercinta Universitas Lampung

MOTTO

*Kerjakanlah sesuatu dengan baik, sehingga tidak akan
pernah mengecewakan orangtua*

(MELISSA ROH)

*Waktuku terbatas jangan menyia-nyiakannya demi
kesenangan orang lain.*

(MELISSA ROH)

SANWACANA

Assalamualaikum warohmatullahi wa barokatuh.

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah Rabbil Alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang yang telah melimpahkan rahmat dan karuni-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul

Peningkatan Keterampilan Lompat Jangkit Melalui Media Pembelajaran

Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih . Dengan bantuan para

pembimbing, penulis sangat berterimakasih kepada Drs. Akor Sitepu, M.Pd

selaku (pembimbing 1), Dr. Marta Dinata, M.Pd selaku (pembimbing 2), dan Drs.

Ade Jubaedi, M.Pd selaku (Pembahas). Penulis berharap karya yang merupakan

wujud kegigihan dan kerja keras penulis, serta dengan berbagai dukungan dan

bantuan dari banyak pihak karya ini dapat memberikan manfaat di kemudian hari.

Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan selaku Pembimbing Akademik.
4. Bapak dan Ibu Dosen Staf Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Keluarga besarku tercinta yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.
6. Pelatih Atletik sekaligus Ayahku Cecep yang selalu memberikan motivasi dan semangat.
7. Rangga Yudha Pramadhita yang selalu memeberikan dukungan dan semangat.
8. Keluarga seperjuangan di Penjaskesrek 2014.
9. Teman-teman seperjuangan atletik.
10. Teman-temenku yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
11. Keluarga kecil baru selama KKN dan PPL semoga tetap terjalin silaturahmi.
12. Kepada semua pihak yang telah membantu, yang mana penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Semoga dengan bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan pahala disisi Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat. Amin.

Bandar Lampung, April 2018
Penulis,

Maesaroh
NPM. 1413051048

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR DIAGRAM.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah ..	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Keterampilan	8
B. Lompat Jangkit	9
C. Teknik Lompat Jangkit	17
D. Media Pembelajaran	19
E. Kerangka Berpikir	24
F. Hipotesis	27
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	28
B. Instrumen Penelitian	38
C. Teknik Analisis Data	40
D. Ketuntasan Belajar	40
IV. HASIL DAN PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	55

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Format Penilaian Keterampilan.....	38
2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	42
3. Rekapitulasi Hasil Tes Awal	44
4. Rekapitulasi Hasil Tes Siklus I	47
5. Rekapitulasi Hasil Tes Siklus II.....	50
6. Rekapitulasi Hasil Tes Siklus III.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Lompat Jangkit.....	9
2. Lari Awalan.....	11
3. Jingkat (<i>Hop</i>)	13
4. Langkah (<i>Step</i>).....	15
5. Lompat (<i>Jump</i>).....	16
6. Kerangka Berpikir.....	26
7. Prooesdur Penelitian PTK.....	31

DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
1. Hasil penelitian tes awal – siklus III	43
2. Hasil tes awal	45
3. hasil tes siklus I.....	48
4. Hasil tes siklus II.....	51
5. Hasil tes siklus III	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat menyurat.....	62
2. Langkah-langkah Perhitungan Hasil Penelitian	64
3. Hasil Data Tes Awal Keterampilan Lompat jangkit	66
4. Hasil Tes Siklus I Keterampilan Hop pada lompat jangkit	67
5. Hasil Tes Siklus II Keterampilan Step pada lompat jangkit.....	68
6. Hasil Tes Siklus III Keterampilan Jump pada lompat jangkit.....	69
7. Hasil Peningkatan Nilai Tes Awal ke Nilai Tes Siklus I.....	70
8. Hasil Peningkatan Nilai Tes Siklus I ke Nilai Tes Siklus II.....	71
9. Hasil Peningkatan Nilai Tes Siklus II ke Nilai Tes Siklus III.....	72
10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	73
11. Foto Penelitian.....	79

I.PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pembangunan pendidikan merupakan bagian yang integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju ke peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari pendidikan nasional, upaya peningkatan pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur, dan berkesinambungan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu pendidikan nasional Indonesia. Hasil yang akan diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan metode dan kurikulum sebagai infrastrukturnya, sarana dan prasarana sebagai pendukung serta kesadaran dan kesabaran dari komponen pendidikan dalam pelaksanaannya.

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran untuk melatih kemampuan psikomotor yang mulai diajarkan secara formal di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, sedangkan pendidikan jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (multilateral) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melalui aktifitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani juga mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Terkait dengan mutu pendidikan khususnya pendidikan pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) saat ini masih jauh dari apa yang kita harapkan. Pendidikan jasmani sebagai salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah-sekolah masih sering menemui persoalan klasik tentang pola-pola mengajar yang bersifat memaksakan kemampuan siswa yang sebetulnya memiliki keterbatasan, tanpa melihat kondisi fisik dan kejiwaan siswa SMP itu sendiri yang memiliki kecenderungan bermain dan masih ada rasa takut apabila disuruh melakukan suatu gerakan tanpa ada alat pengaman, akibatnya siswa kurang memiliki daya tarik untuk mengikuti pelajaran praktik penjas sehingga mempengaruhi kemampuan atau keterampilan atau prestasi belajar pendidikan jasmani itu sendiri.

Pengertian olahraga teratur adalah aktivitas atau kegiatan yang membutuhkan tenaga secara fisik ataupun mental yang secara teratur dilakukan dengan tujuan untuk membuat tubuh menjadi sehat. Pada dasarnya latihan olahraga dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu latihan aerobik dan latihan anaerobik.

Latihan aerobik adalah latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar (Dinata, 2015; 7), .

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua di dunia, karena gerak dasar yang didalamnya sudah dilakukan sejak peradaban manusia terdahulu di muka bumi ini, gerakan gerakan yang terkandung didalam olahraga atletik merupakan gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Oleh karena itu, atletik juga dianggap sebagai induk dari seluruh cabang olahraga di dunia. Hampir satu abad lamanya induk organisasi ini berdiri, dari situlah cabang olahraga atletik mulai dikembangkan dan dikenalkan pada masyarakat diseluruh dunia. Kejuaran-kejuaraan atletik baik itu yang bertaraf internasional maupun regional selalu diselenggarakan, kejuaraan-kejuaraan ini sangat memabntu meningkatkan kemajuan dan perkembangan cabang atletik yang menyeluruh di dunia. Pada nomor lompat terdiri dari empat nomor yaitu lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan lompat jangkit. Dari keempat nomor tersebut akan dibahas lebih lanjut yaitu nomor lompat jangkit.

Lompat jangkit adalah salah satu nomor dalam atletik yang bertujuan untuk menjangkau jarak lompatan sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturut-turut. Lompat jagkit terdiri dari jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*). Jingkat dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet mendarat dengan kaki yang sama dengan saat bertumpu, pada saat langkah mendarat dengan kaki lain yang juga digunakan untuk tumpuan lompat

(IAAF, 2007:162). Berdasarkan informasi yang didapat dari guru pendidikan jasmani dan kesehatan SMPN 1 Adiluwih kabupaten pringsewu, bahwa permasalahan timbul untuk pencapaian pendidikan jasmani dan kesehatan adalah masih ditemukan sarana dan prasarannya tidak lengkap terutama bak pasir dan masih rendahnya pengetahuan siswa tentang lompat jangkit.

Lompat jangkit juga merupakan salah satu nomor lompat yang mempunyai ciri dan irama tersendiri, ternyata bila diikuti secara seksama prestasi lompat jangkit dicapai dalam proses yang lama dan membutuhkan beberapa faktor pendukung antara lain adalah penggunaan ilmu pengetahuan sebagai pedoman untuk mencapai kemajuan prestasi lompat jangkit. Menurut Dinata, (2005; 1), Program latihan adalah proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip prinsip latihan, seperti jenis latihan, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan. Prinsip latihan adalah bagian dari program latihan yang diberikan untuk peningkatan prestasi. Pelatih adalah seorang pemimpin yang terdidik dari sekelompok manusia yang ingin mencapai suatu tujuan, dan seorang pelatih juga harus memimpin mereka secara bijaksana dan tepat untuk tujuan tersebut, (Dinata, 2003; 39). Pelatih memiliki peranan yang penting dalam melatih gerakan teknik yang benar kepada anak latih. Agar mendapatkan hasil yang efektif dan efisien, maka harus disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan serta diberitahukan cara-cara melakukan gerakan teknik yang benar. Dengan demikian anak latih selalu dalam keadaan terkontrol, dan memiliki gambaran mengenai gerakan teknik lompat jangkit secara benar.

Keterampilan adalah kegiatan yang berhubungan dengan urat syaraf dan otot-otot yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmaniah (Syah : 2006).

Keterampilan diartikan sebagai kemampuan seseorang terhadap suatu hal yang meliputi semua tugas-tugas kecakapan, sikap, nilai dan kemengertian yang semuanya dipertimbangkan sebagai sesuatu yang penting untuk menunjang keberhasilannya didalam penyelesaian tugas.

Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Adiluwih bahwa siswa pada saat melakukan jingkat (*hop*) terlalu tinggi sehingga kaki tidak siap untuk mendarat, sedangkan pada saat melangkah (*step*) dua kali karena merasa akan tidak sampai ke bak pasir, dan pada saat lompat sebahagian siswa meluruskan pada saat di udara, penurunan kaki ke bak pasir terlalu cepat sehingga kurang efektif. Pada saat mendarat kaki siswa tidak di ubah sehingga ketika di udara kaki tidak seimbang. Berdasarkan hasil observasi yang telah diteliti, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Peningkatan Keterampilan Lompat Jangkit melalui Media Pembelajaran Pada Siswa SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah ialah :

1. Sebagian siswa kesulitan dalam melakukan pembelajaran teknik lompat jangkit.
2. Sebagian siswa kesulitan dalam melakukan pembelajaran lompat jangkit.
3. Kurangnya keterampilan siswa dalam melaksanakan pembelajaran lompat jangkit.
4. Kurangnya keterampilan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jangkit.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah media kardus dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih ?
2. Apakah media hulahop (simpai) dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit siswa kelas VIII A SMPN 1 Adiluwih ?
3. Apakah media karet gelang dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit siswa kelas VIII A SMPN 1 Adiluwih ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit dengan menggunakan media kardus pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih.
2. Untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit dengan menggunakan media hula hop pada siswa kelas VIII ASMP Negeri 1 Adiluwih.

3. Untuk meningkatkan keterampilan lompat lompat jangkit dengan menggunakan media karet gelang pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih.

E. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Bagi Penulis

Peneliti dapat mengetahui salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit.

2. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan kemampuan lompat jangkit bagi siswa yang dijadikan objek penelitian yaitu siswa putra SMPN 1 Adiluwih, Pringsewu.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran pengembangan materi lompat jangkit.

4. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi guru penjas kes di SMPN 1 Adiluwih, Pringsewu, tentang pentingnya pemilihan metode mengajar yang sesuai dengan materi pembelajaran sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Menurut Gordon dalam Hanifah (2012:7) menyatakan bahwa pengertian keterampilan adalah kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Pengertian ini biasanya cenderung pada aktivitas psikomotor. Menurut Dunnette dalam Hanifah (2012:7) Keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil training dan pengalaman yang didapat. Berdasarkan pengertian tersebut (skill) berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar (basic ability) dari aktivitas yang dilakukan seseorang.

2. Jenis-jenis keterampilan

Menurut Robbins dalam Hanifah (2012:8) pada dasarnya keterampilan dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu

1) *Basic literacy skill*

Keahlian dasar merupakan keahlian seseorang yang pasti dan wajib dimiliki oleh kebanyakan orang, seperti membaca, menulis, dan mendengarkan.

2) *Technical skill*

Keahlian teknik merupakan keahlian seseorang dalam pengembangan teknik yang dimiliki, seperti menghitung secara tepat, mengoperasikan komputer.

3) *Interpersonal skill*

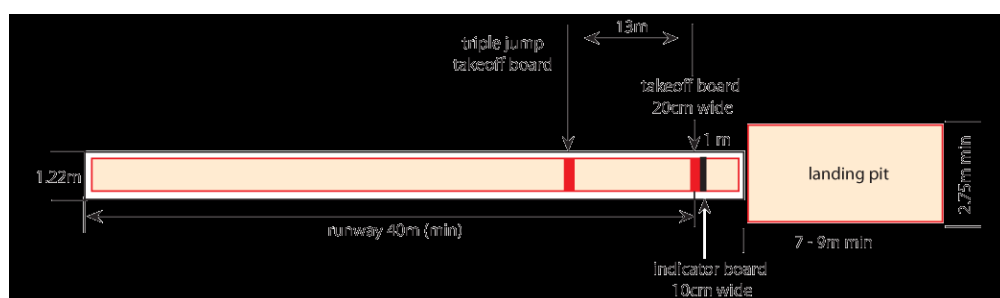
Keahlian interpersonal skill merupakan kemampuan seseorang secara efektif untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan rekan kerja, seperti pendengar yang baik, menyampaikan pendapat secara jelas dan bekerja dalam satu tim.

4) *Problem solving*

Menyelesaikan masalah adalah proses aktivitas untuk menajamkan logika, berargumentasi, dan penyelesaian masalah serta kemampuan untuk mengetahui penyebab, mengembangkan alternatif dan menganalisa serta memilih penyelesaian yang baik.

B. Lompat Jangkit

1. Gambar lapangan lompat jangkit



Gambar 1. Lapangan lompat jangkit (Setiawan, 2012:10)

Lapangan untuk lompat jangkit panjang lintasan awalan minimal 40 meter diukur dari balok tumpu lompat jauh, lebar lintasan lompat 1,22 meter. Jarak balok tumpu lompat jangkit berjarak 11 meter untuk putri 13 meter untuk

bagian putra, panjang balok tumpu 1 meter dengan lebar 20 cm.(Peraturan Lomba Atletik IAAF diterjemahkan oleh Danusyogo, 2007:45).Untuk daerah pendaratan atau bak pasir berukuran 7 sampai 9 meter, dan lebar 2,75 meter.

2. Pengertian lompat jangkit

Lompat jangkit adalah salah satu nomor dalam cabang atletik atau *track and field*, perlombaannya hampir sama dengan perlombaan lompat jauh, akan tetapi melibatkan gerakan jingkat (*hop*), langkah(*step*) dan melompat (*jump*), dimana pelompat berlari menyusuri jalur awalan dan melakukan satu jingkat (*hop*), satu langkah (*step*) dan kemudian melompat (*jump*) kedalam bak pasir Rijadi (1985 : 107).

Gerakan lompat jangkit memproyeksikan pusat gaya gerak tubuh si pelompat di udara ke arah depan dengan melalui tiga tahap lompatan atau tumpuan yaitu jingkat (*hop*), langkah (*step*), lompat (*jump*). Menurut Rijadi (1985 : 107) ketentuan pelompat harus melakukan tiga kali menumpu, menumpu dua kaki dengan kaki yang sama disebut *hop*, dilanjutkan gerakan langkah atau *step*, dan diakhiri dengan gerakan *jump* atau lompat. Hasil dari suatu lompatan sangat tergantung dari kecepatan *horizontal* dan kekuatan pada ketiga tahapan tumpuan tersebut. Jarak antara *hop*, *step*, *jump* bervariasi dari kecepatan, kekuatan, dan kelentukan otot. Sudut tumpuan yang tepat sangat membantu menjaga kecepatan horizontal pelompat agar tidak turun secara signifikan .

Lompat jangkit dibagi dalam beberapa tahap gerakan yang pertama ancap-ancap, jingkat, langkah, lompat, dan mendarat. Jarak yang ditempuh atlet

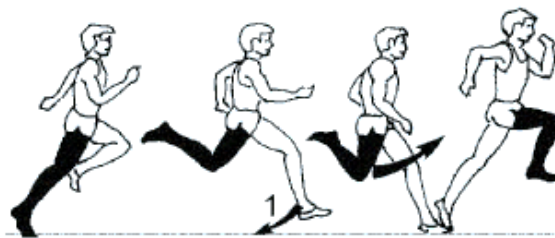
dalam lompat jangkit dapat diuraikan menjadi rangkaian gerak yang sama seperti pada lompat jauh. Dalam lompat jangkit *take of* dan *landing* untuk tiap dua fase pertama *hop* dan *step* harus diatur untuk memudahkan fase berikutnya yaitu gerakan lompat atau *jump*. Misalnya, seorang pelompat jangkit yang memperoleh jarak maksimum *take of, flight, landing* dari fase *hop*-nya tidak akan mencapai usaha terbaiknya, karena jarak yang diperlukan untuk dua fase berikutnya akan berkurang. Dengan kata lain jarak yang diperoleh dengan maksimum pada fase *hop* akan hilang pada fase *step* dan *jump*.

3. Teknik lompat jangkit

Seluruh teknik lompat jangkit diurutkan menjadi tahap-tahap sebagai berikut :

- a. Lari awalan (*approach*)
- b. Lompatan pertama (jingkat (*hop*))
- c. Lompat ke dua (langkah (*step*))
- d. Lompat ke tiga (lompatan (*jump*))

a) Lari awalan (*Approach*)



Gambar : 2

Sumber (IAAF dalam Danusyogo 2000: 100)

Awalan dalam lompat jangkit sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Menurut IAAF diterjemahkan oleh Danusyogo (2000 : 100) tujuan awalan lompat jangkit sebagai berikut :

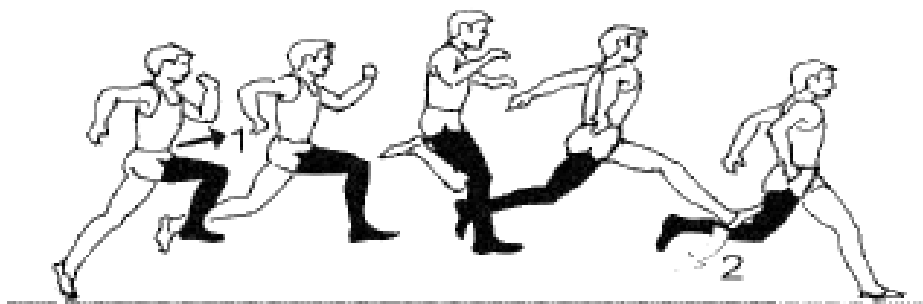
1. Untuk mencapai kecepatan maksimum dan sebagai persiapan untuk menumpu pada saat jingkat (*hop*).
2. Panjang lari awalan yang digunakan oleh pelompat tergantung pada kemampuan tiap individu pelompat untuk melakukan lari awalan sebagai tahap akselerasi.
3. Pelompat yang mencapai puncak kecepatan larinya akan membutuhkan suatu lari yang lebih pendek dari pada mereka yang memiliki kecepatan lari awalan yang akselerasinya lebih lambat.
4. Para pelompat yang memasuki kemampuan yang baik biasanya akan menggunakan awalan dengan jarak 35-40 M atau 18-23 langkah lari,
5. Sedangkan pelompat yang memiliki kemampuan yang kurang begitu baik biasanya akan menggunakan lari awalan yang lebih pendek .

Tahap lari awalan menunjang kecepatan horizontal yang dibutuhkan bagi suatu lompatan yang baik, ini terdiri dari dua tahap yaitu akselerasi dan persiapan untuk menolak. Kecepatan horizontal maksimum akan dicapai dalam tahap akselerasi dan ini harus sama dengan kecepatan yang si pelompat akan mencapai antara jarak 25-50 M dalam suatu perlombaan lari sprint.

Kecepatan lari dapat ditambah dengan memperpanjang langkah atau dengan meningkatkan frekuensi langkah lari. Persiapan untuk bertolak biasanya akan terjadi dalam enam langkah terakhir. Tujuannya adalah menjamin bahwa kecepatan horizontal dapat dipelihara sedangkan pada saat menumpu dapat

tepat di balok tumpuan. Hal ini dilakukan dengan menambah kecepatan langkah sambil memelihara panjang langkah serta mempertahankan lutut tetap tinggi. Pada saat itu pelompat tidak perlu menambah *implus vertikal* dengan memperpanjang jalur lari akselerasi dari titik pusat seperti pada lompat jauh.

b) Jingkat (hop)



Gambar : 3 (IAAF dalam Danusyogo, 2000 : 101)

Tahap *hop* merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jangkit (Jess Jarver , 2014: 41) sebagai berikut.

Gerakan *hop* adalah gerakan dua kali menumpu kaki yang sama dengan tidak menghambat kecepatan lari atau awalan. Supaya lebih jelasnya perhatikan penjelasan berikut:

1. Perubahan gerakan maju ke muka menjadi gerakan bersudut didapat dengan cara memberikan tenaga maksimum pada kaki yang akan *take off*, sedangkan perubahan arah dalam lompat jangkit ini, kurang begitu nyata dibandingkan dengan lompat jauh. Arahnya juga lebih cenderung ke depan daripada ke atas. Setelah *take off*, kaki yang dipakai melompat hendaknya melakukan gerakan melingkar penuh dengan lutut dinaikkan paling sedikit sejajar lantai. Adapun kaki melewati lengkungan yang lebar

untuk mendapatkan posisi *landing* yang efisien, gerakan ini dilakukan pada tahap akhir gerakan melayang dan langsung di tarik mundur untuk menyiapkan *landing* aktif. Untuk mendapatkan posisi landing yang aktif, lengkungan terbalik dari kaki take off harus sudah lengkappada saat-saat terakhir gerakan melayang. Sebelum mendarat, kaki yang take off harus digerakan ke depan pusat gaya berat tubuh pelompat, dengan kaki yang satunya tergantung bebas dibelakang, sedangkan pada saat mendarat, kaki menyentuh tanah dengan tumit lebih dulu. Hendaknya tumit terletak sedikit di muka pusat gaya berat tubuh pelompat, ketika melayang, punggung harus diusahakan setengak mungkin.

2. Pada fasi ini juga tiap lompatan, jalur melayang dari titik pusat massa pelompat ditentukan oleh tingginya lompatan, kecepatan tolakan dan sudut tolakan. Tigginya titik pusat massa banyak ditentukan oleh sifat-sifat fisik dari tiap pelompat. Oleh karena itu kunci variasi disini adalah sudut tolakan, sudut ideal untuk mencapai lompatan datar yang diperlukan untuk gerakan jingkat antara 12 sampai 15 deraajat.
3. Penempatan kaki tolak pada seluruh telapak kaki dan dibawah titik pusat massa, membantu suatu efek pengereman dan dapat menghilangkan kecepatan horizontal. Lama waktu kontak menopang banyak tergantung pada kecepatan horizontal selama menumpu dan pada jarak dari seluruh tahapan. Pertukaran kaki selama melayang dan mendarat dengan mengkais aktif dari kaki tolak memutar badan mengitari poros samping dalam suatu arah ke belakang, dan possisi badan tegak lurus untuk menega keseimbangan. Gerakan lengan harus menunjang irama langkah

lari. Lutut kaki penolak harus diangkat ke depan kemudian diluruskan tepat sesaatsebelum mendarat, pada saat mendarat harus ada gerakan mengkais dari kaki dengan tungkai hampir lurus penuh. Gerakan kaki adalah gerakan aktif, dorongan kaki tumpuan samapai ke belakang bawah dari sendi panggul terhadap balok tumpuan dengan seluruh telapak kaki dengan tekanan pada telapak kaki.

c) Langkah(step)



Gambar 4 (IAAF dalam Danusyogo, 2000 : 102)

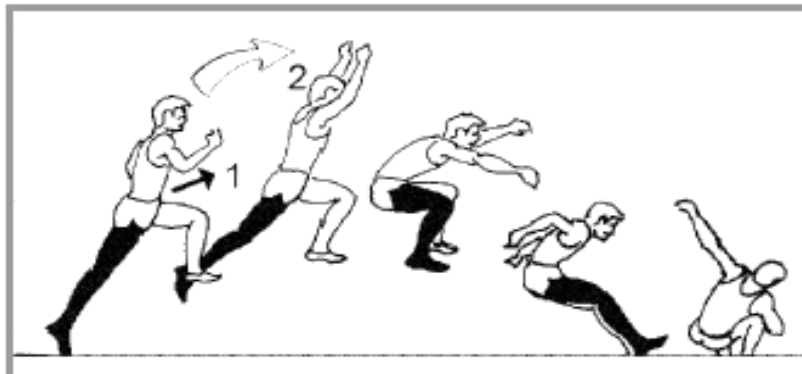
Menurut Jess Jarver (2014 :42) tahap step merupakan tahap ketiga dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jangkit.

Tujuan gerakan step untuk mengubah kecepatan horizontal yang masih ada setelah hop, menjadi suatu langkah (*step*)- *ground covering step* dan menjaga momentum horizontal sebanyak mungkin, sehingga tahap ini sangat penting artinya bagi fase terakhir dari *jump*.

Jauhnya langkah tergantung pada kecepatan horizontal dan komponen vertikal yang muncul pada saat dilakukan *take off*. Perpindahan momentum didapat dari pengarahannya oleh kaki yang pada waktu *hop* masih menyentuh tanah dan dari gerakan mengayun oleh tangan dan kaki yang diangkat

sewaktu melompat. Begitu kaki yang dipakai melompat dalam *hop* menyentuh tanah, kaki yang sebelah lagi (yang saat itu tergantung dibelakang) hendaknya digerakan dengan lutut terlebih dahulu dan paha hendaknya diperthankan tinggi. Sehingga gerakan dari kaki yang memimpin sangatlah vital untuk mencegah terjadinya pelucuran tubuh dan lompatan yang rendah serta mendarat. Kaki harus ddiusahakan setinggi mungkin dengan bagian bawah harus tetap santai dan terayun ke belakang kearah pinggang pada waktu melayang, dan sebelum *landing*, kaki yang memimpin dilempar keluar, kemudian digerakan kearah belakang untuk memproduksi *landing* yang aktif. Pada saat landing, kaki menyentuh tanah dengan bagian tumit terlebih dahulu. Tumit hendaknya jatuh sedikit di depan pusat gaya berat tubuh pelompat, dan punggung diusahakan setegak mungkin pada waktu tubuh melayang diudara.

d) Lompat (*jump*)



Gambar 5 (IAAF dalam Danusyogo, 2000 : 103)

Tahap jump merupakan tahap terakhir dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jangkit (Jess Jarver, 2014: 44-45), tujuan jump dalam lompat jangkit adalah mengerahkan kecepatan horizontal yang masih tersisa untuk fase terakhir (jump) sehingga dicapai jarak lompatan yang maksimal.

Jauhnya lompatan tergantung pada distribusi ekonomis dari momentum ke depan pada fase-fase sebelumnya dan komponen vertikal dari tenaga yang digunakan sewaktu *take off*. Peindahan momentum ini didapat dari pengarahannya kaki setelah mengayun dari kaki sebelumnya, serta kedua tangan. Begitu kaki yang melakukan *stepping* mendarat, kaki sebelumnya yang tergantung bebas, diayunkan ke depan dengan lutut terlebih dahulu, dan punggung harus lurus mungkin untuk mendapatkan ketinggian yang diharapkan. Sewaktu melayang, si pelompat yang sebelumnya lari dengan kecepatan kurang, harus berusaha untuk melakukan gerakan *hang* atau *hitch kick* yang dimodifikasi. Rentangkan kedua tangan di atas kepala, akan membantu melambatkan gerakan rotasi ke depan, dan pada saat landing, perhatian hendaknya dicurahkan pada kaki yang direntang sejauh mungkin dari pinggul. Sedangkan lutut diangkat ke atas belakangan, dan kedua tangan diayunkan ke bawah untuk membantu rentangan kaki, dan kedua tangan segera diayunkan ke depan begitu tumit menyentuh pasir, hal ini dilakukan untuk mencegah tubuh terjatuh ke belakang.

C. Teknik Lompat Jangkit

Secara garis besar ada empat fase gerakan lompat jangkit jangkit, yaitu awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan pendaratan. Berikut penjelasannya:

1. Awalan (approach run)

Cara melakukan awalan pada lompat jangkit sama dengan awalan lompat jauh yaitu dengan cara berlari pada lintasan secepat mungkin tanpa mengurangi ataupun merubah langkah. Untuk meningkatkan kecepatan

lari, maka jarak awalan harus cukup panjang yakni kira-kira 35-40 meter, agar kecepatan mencapai titik maksimal pada waktu melakukan tumpuan. Gerakan lari konstan dan mampu menempatkan kaki tumpu pada balok dengan tepat.

2. Tolakan (take off)

Tolakan pada lompat jangkit dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu :

- tolakan pada waktu berjingkat – gerakan ini dilakukan dengan cara kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang , tolakan ke depan dan ke atas, jingkat dilakukan panjang dan datar.
- , tolakan pada waktu melangkah – gerakan ini dilakukan dengan cepat, ayunan paha, kaki bebas ke posisi horizontal. Saat melangkah posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerakan lompat.
- tolakan pada waktu melompat – dengan melakukan gerakan menolak dengan cepat sambil mengayunkan paha kaki ke posisi horizontal. Dengan teknik melangkah yang benar (dengan mengangkat lengan ke atas) maka akan didapat lompatan yang jauh saat melayang.

3. Saat melayang di udara.

Gerakan pada saat melayang di udara pada lompat jangkit mirip gerakan melayang pada lompat jauh gaya menggantung namun dapat juga gerakan di udara seperti lompat jauh gaya berjalan di udara, yang terpenting dari gerakan ini adalah agar tubuh selama mungkin berada di udara agar hasil lompatan semakin jauh.

4. Sikap mendarat.

Cara mendarat pada lompat jangkit sama dengan teknik pendaratan lompat jauh yaitu mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.

- Lutut kaki diluruskan ke depan sementara bagian lengan agak sedikit ditekuk.
- Usahakan posisi badan dan lutut dalam keadaan relax saat ingin mendarat.
- Ketika kedua kaki ingin menyentuh tempat pendaratan, posisi kaki harus berada di depan.
- Pada saat melakukan pendaratan kedua tumit kaki menjadi tumpuan awal.
- Apabila kedua tumit kaki telah mendarat, maka kedua tangan berada di depan.
- Posisi badan sedikit membukuk dalam keadaan tidak terlalu kaku agar dapat mendarat dengan sempurna.
- Yang perlu diperhatikan pada saat gerakan dan sikap mendarat adalah menjaga keseimbangan tubuh agar tidak terjengkang ke belakang.

D. Media Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

Kata “media” berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”. Dengan demikian, media merupakan wahana pengantar informasi belajar atau penyalur pesan. (Hanifah, 2012:22)

Bila media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Dalam proses belajar mengajar kehadiran media memiliki arti yang cukup penting, karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan ajar yang disampaikan, dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Kerumitan bahan ajar yang akan disampaikan kepada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu guru ucapkan melalui kata-kata atau bahan ajar dapat dikonkretkan dengan kehadiran tertentu. Bahkan keabstrakan bahan ajar dapat dikonkretkan dengan kehadiran media. Dengan demikian, anak didik lebih mudah menangkap bahan ajar dari pada tanpa bantuan media.

Namun perlu diingat, bahwa peranan media tidak akan terlihat bila penggunaannya tidak sejalan dengan isi dan tujuan pengajaran yang telah dirumuskan. Karena itu, tujuan pengajaran harus dijadikan sebagai pangkal acuan untuk menggunakan media. Manakala diabaikan, maka media bukan lagi sebagai alat bahan pengajaran tetapi sebagai penghambat dalam pencapaian tujuan secara efektif dan efisien. (Hanifah, 2012:22)

Akhirnya dapat dipahami bahwa media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai *penyalur pesan* guna mencapai tujuan pengajaran.

2. Media Sebagai Alat Bantu

Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dipungkiri. Karena memang gurulah yang

menghendakinya untuk membantu tugas guru dalam menyampaikan pesan-pesan dan bahan pelajaran yang diberikan oleh guru kepada anak. Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka bahan pelajaran sukar untuk dicerna dan dipahami oleh setiap anak didik terutama bahan pelajaran yang rumit atau kompleks. Setiap materi pelajaran tentu memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi. Pada satu sisi ada bahan pelajaran yang tidak memperlihatkan alat bantu berupa media pelajaran seperti globe, grafik, gambar dan sebagainya. Bahan pelajaran dengan tingkat kesukaran yang tinggi tentu yang sukar diperoleh oleh anak didik. Apabila bagi anak didik yang kurang menyukai bahan pelajaran yang disampaikan. (Hanifah, 2012:23)

➤ Kardus

Karton field atau yang sering dikenal dengan istilah kardus dalam masyarakat memang sangat dibutuhkan. Salah satu fungsi utamanya nyata untuk mengepak atau mengemas barang/material sebelum dikirimkan maupun dipasarkan. selain itu, kardus juga dapat digunakan untuk membantu pembelajaran, dengan media kardus seorang guru dapat meringankan pembelajaran karena dengan menggunakan media pembelajaran akan lebih mudah. Dalam penelitian ini kardus ini dapat digunakan untuk melatih gerakan jingkat (*hop*) dalam lompat jangkit agar kaki lebih kuat.

➤ Hulahop (Simpai)

Pada awalnya hulahop dibuat dari rotan atau kayu. Karena adanya perkembangan jaman, pada tahun 1957, dibuatlah hulahop pertama yang terbuat dari plastik. Hulahop merupakan sebuah mainan berbentuk yang berputar di sekitar pinggang, tungkai atau leher. Hulahop untuk anak-anak

umumnya berukuran diameter sekitar 28 inci, dan untuk orang-orang dewasa sekitar 80 inci. Guna hulahop disini dalam pembelajaran untuk melatih gerakan langkah (*step*) dalam lompat jangkit.

➤ Karet Gelang

Menurut Stephen Perry dalam Herdiansyah (2017) karet gelang adalah potongan karet berbentuk gelang yang dibuat untuk mengikat barang. Karet gelang terdiri dari berbagai macam ukuran, dari yang besar hingga yang kecil, dari yang tebal hingga yang tipis. Bahan baku karet gelang adalah karet alami sehingga berwarna kuning. Karet gelang berwarna-warni dihasilkan dengan menambahkan bahan pewarna. Di beberapa negara, ukuran karet gelang diatur sesuai standar yang berlaku di negara tersebut. Sebuah karet gelang mempunyai panjang, lebar, dan tinggi. Panjang karet gelang adalah setengah dari garis keliling karet. Tinggi garis gelang merupakan jarak dari garis dalam hingga garis luar. Lebar karet gelang adalah ketebalan karet gelang sewaktu dipotong-potong dari silinder karet yang panjang. Stephen Perry merupakan orang pertama yang berhasil memperoleh paten untuk karet gelang.

Fungsi karet gelang dalam penelitian ini adalah untuk melatih gerakan lompatan (*jump*) dan membentuk kemampuan lompatan dengan ketinggian kordinat 45° dalam lompat jangkit.

➤ Sarana Pembelajaran

Istilah sarana adalah terjemahan dari "*facilities*" yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan. Sedangkan yang dimaksud dengan sarana olahraga yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan

dan dapat dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani.

Seperti halnya prasarana, sarana yang digunakan dalam kegiatan olahraga dalam masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standart. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut dipakai dalam materi sebagai pembelajaran pendidikan jasmani, sarana yang digunakan bisa dimodifikasi, sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa (Soepartono, 2000 : 6).

Media pendidikan merupakan sarana pengajaran yang dapat dipergunakan untuk membantu tercapainya sesuatu tujuan. Di dalam dunia pendidikan, media sebagai suatu alat yang dapat memberikan realisme (sesuai dengan kenyataan) kepada yang dijelaskan, diterangkan, yaitu siswa dan dapat dijangkau oleh panca indera (terutama penglihatan/pendengaran). Sehingga siswa akan lebih menaruh perhatian atau berminat sesuai yang disampaikan oleh guru

Sarana pendidikan jasmani adalah sarana sederhana untuk melaksanakan materi pembelajran pendidikan jasmani tertentu dalam bentuk permainan. Seringkali disekolah terdapat alat-alat yang sederhana yang tidk pernah keluar dari gudang karena guru tidak dapat memanfaatkannya, seperti bola plastik, bola kasti, ssimpai, bola tenis bekas, dan lain-lain.

Selain alat-alat yang disebutkan diatas, ada alat-alat sederhana lain yang dapat digunakan dan dengan mudah dapat diadakan oleh guru misalnya, kardus, bilah bambu, dan ban bekas. Juga alat-alat yang bisa dibuat sendiri oleh guru

misalnya gawang kecil-kecil. Dari contoh alat-alat tersebut diharapkan dapat menyakinkan guru pendidikan jasmani, bahkan pembelajaran lebih efektif dengan memanfaatkan alat dan lingkungan seadanya (Soepartono, 2000 : 3). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sarana pendidikan jasmani adalah benda-benda bergerak maupun yang tidak bergerak., yang berfungsi sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar.

Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah media kardus, gawang kecil dan hula hop yang dimaksud adalah perkakas yang dipasang pada jarak dan tinggi tertentu yang digunakan sebagai rintangan yang harus dilompati oleh siswa dengan tujuan arah lompatan dapat diatur sehingga membentuk sudut 45° dan jika terpaksa siswa gagal melompati rintangan itu tidak membahayakan siswa karena sifat kardus lembek dan lentur.

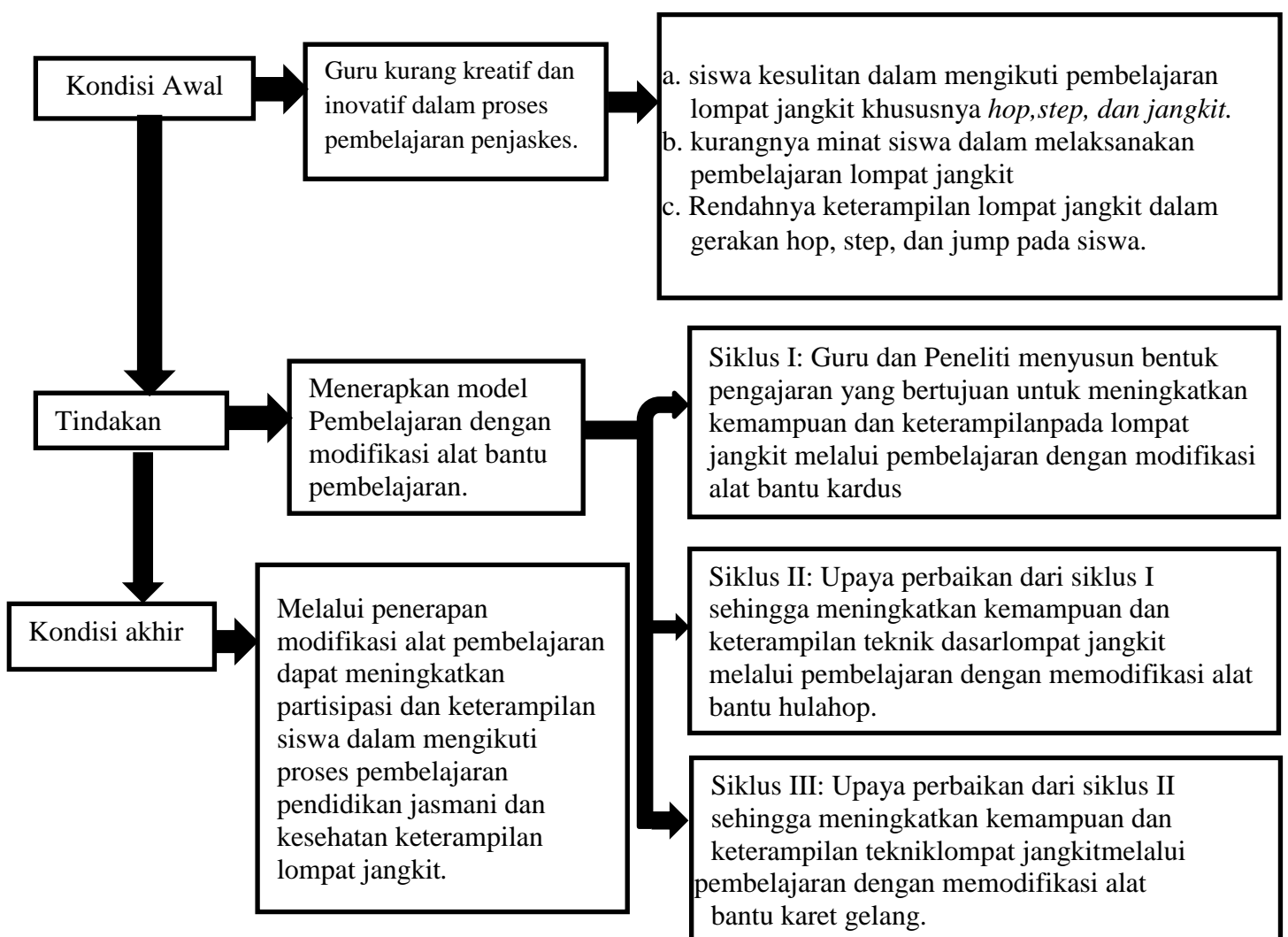
E. Kerangka berpikir

Pada kondisi awal penelitian ini banyak siswa yang merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran lompat jangkit, sehingga kurangnya minat dalam melaksanakan pembelajaran lompat jangkit karena dalam gerakan lompat jangkit itu sedikit sulit dan rendahnya siswa dalam pengetahuan materi lompat jangkit, sehingga siswa merasa takut atau merasa akan tidak mampu untuk mengikuti pembelajaran lompat jangkit. Karena banyak siswa yang merasa kesulitan untuk mengikuti lompat jangkit maka peneliti membuat cara untuk pembelajaran lompat jangkit dengan memodifikasi media pembelajaran dengan media kardus, hulahop, dan karet gelang dalam pembelajaran lompat jangkit ini. Sehingga siswa tidak perlu takut untuk mengikuti pembelajaran

lompat jangkit, melalui latihan lompat jangkit *hop*, *step*, *jump* dengan menggunakan alat kardus, hulahop, dan gelang karet siswa dapat bertanggung jawab, disiplin, jujur, dan saling bekerjasama dalam menguasai tugas yang diberikan guru sesuai dengan tingkat kesulitannya, dalam kaitannya dengan lompat jangkit, bahwa di dalam lompat jangkit itu terdapat suatu rangkaian gaya dan gerak untuk mendarat diudara dengan melalui proses lain, *hop*, *step*, *jump*, dan mendarat. Sehingga peneliti harus menyusun bentuk pengajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan lompat jangkit melalui media pembelajaran seperti kardus sehingga siswa tidak perlu takut lagi untuk mengikuti pembelajaran lompat jangkit, karena kardus tidak membahayakan untuk mengikuti pembelajaran dan kardus akan memudahkan siswa untuk melakukan gerakan jingkat (*hop*) dalam lompat jangkit. Setelah itu saya menambahkan satu alat bantu lagi dalam pembelajaran ini yaitu hulahop agar siswa tidak merasa bosan dalam pembelajaran lompat jangkit ini, guna hulahop disini adalah untuk memabantu siswa melakukan gerakan langkah (*step*) dalam lompat jangkit. Setelah siswa melaksanakan gerakan jingkat (*hop*) menggunakan kardus dan gerak langkah (*step*) menggunakan hulahop maka dalam gerakan lompat (*jump*) disini peneliti menggunakan alat bantu karet gelang guna meningkatkan lompatan dengan ketinggian koordinat 45 derajat sehingga akan menghasilkan lompatan yang baik. Ini berarti latihan lompat jangkit *hop*, *step*, *jump* menggunakan alat kardus, hulahop, dan gelang karet dapat meningkatkan kemampuan lompatan yang semaksimal mungkin siswa akan merasa tertarik karena kardus, hula hop, dan gelang karet tidak membahayakan, selain itu siswa tidak merasa bosan dengan materi lompat

jangkit, karena sekarang lompat jangkit akan divariasikan dengan menggunakan alat modifikasi kardus, hula hop, dan gelang karet sehingga membuat siswa tidak merasa bosan. Selain itu juga siswa dapat menguasai keterampilan lompat jangkit dengan baik.

Pemanfaatan alat bantu sederhana, kardus, hulahop, da karet gelang sebagai sarana membantu guru dalam menjelaskan keterampilan lompat jangkit.



Gambar 6 : Alur Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Menurut Sanjaya 2011: 125, hipotesis dapat diartikan sebagai “jawaban sementara dari masalah penelitian. Hipotesis adalah *statement* keterkaitan antara dua atau lebih variabel. Berdasarkan teori dan kerangka fikir di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H₁ : Dengan Media pembelajaran Kardus dapat Meningkatkan Keterampilan Lompat jangkit Pada Siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

H₂: Dengan Media pembelajaran Hulahop dapat Meningkatkan Keterampilan Lompat jangkit Pada Siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

H₃ : Dengan Media pembelajaran Gelang Karet dapat Meningkatkan Keterampilan Lompat jangkit Pada Siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dengan demikian metode penelitian ini adalah penerapan berbagai fakta yang ditemukan untuk memecahkan masalah dalam situasi sosial untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan dengan melibatkan kolaborasi dan kerjasama para peneliti dan praktisi, (Burns, 1999 dalam buku Sanjaya, 2011:25)

A. Ruang lingkup penelitian

a. Subjek penelitian

a) Peserta didik di SMP Negeri 1 Adiluwih Kabupaten Pringsewu sebanyak satu kelas.

b) Guru bidang study pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Negeri 1 Adiluwih Kabupaten Pringsewu.

c) Objek penelitian

Objek penelitian ini adalah pelaksanaan peningkatan keterampilan lompat jangkit melalui media pembelajaran pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih kabupaten Pringsewu.

b. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Adiluwih kabupaten Pringsewu.

c. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Februari sampai 21 Maret 2018, yakni pada tahun pelajaran 2017/2018. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam 3 siklus. Siklus I terdiri dari 2 kali pertemuan dengan alat bantu kardus, sedangkan siklus II terdiri dari 2 kali pertemuan dengan alat bantu hulahop (simpai), dan siklus III terdiri dari 2 kali pertemuan dengan alat bantu gelang karet. Apabila hasil dari siklus I, II, dan III belum tercapai target maka siklus tindakan diulangi dengan memperbaiki perencanaan. Dalam hal ini, peneliti melakukan evaluasi terhadap kualitas desain pembelajaran terkait aktivitas keterampilan peserta didik menggunakan alat modifikasi dengan tidak ada ketentuan tentang berapa kali siklus harus dilakukan. Banyaknya siklus tergantung dari kepuasan peneliti sendiri, namun ada saran, sebaiknya tidak kurang dari 2 siklus.

d. Sumber data

Sumber data dalam peneliti ini sendiri dari beberapa sumber, yaitu peserta didik dan guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

a) Peserta didik

Untuk mendapatkan data tentang aktivitas keterampilan peserta didik dalam proses melakukan lompat jangkit.

b) Guru Penjas

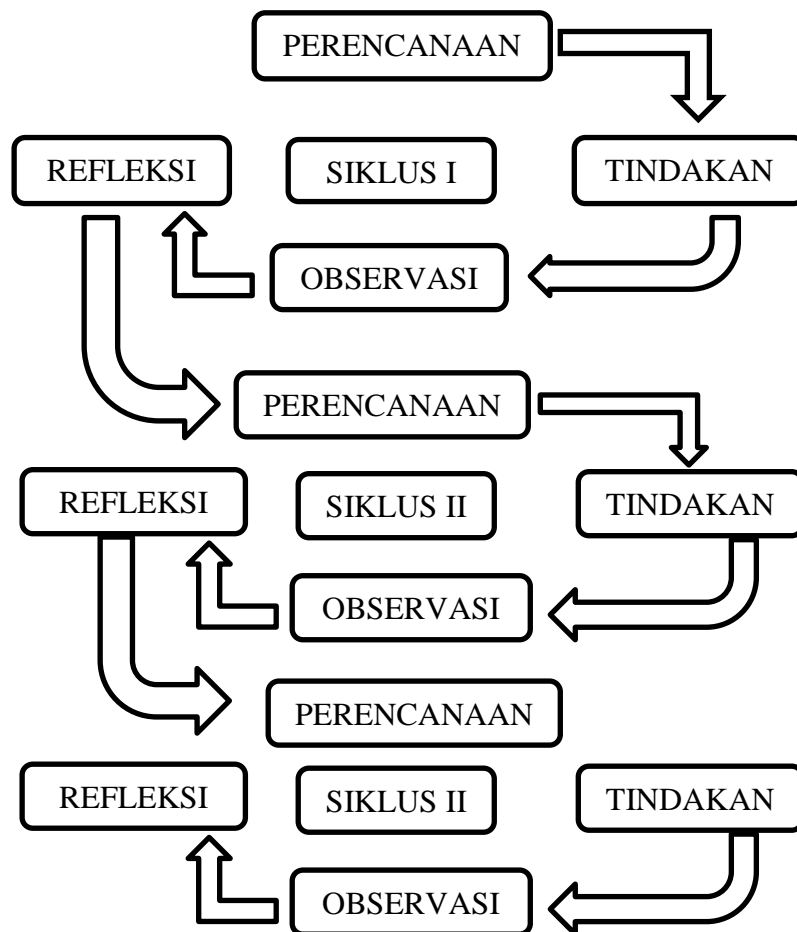
Untuk melihat tingkat keberhasilan peningkatan keterampilan melalui alat modifikasi kardus, hulahop (simpai), dan gelang karet dalam proses praktik lompat jangkit.

c) Kehadiran peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir. Kedudukan peneliti sebagai kolaborator dari pelaksanaan tindakan (guru penjas), perencanaan tindakan kelas dan pengamat dalam pelaksanaan tindakan .

e. Tahap Penelitian

Mengingat peneliti ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berupaya memperoleh hasil yang optimal melalui cara dan prosedur yang dinilai paling efektif, sehingga dimungkinkan adanya tindakan yang berulang-ulang dengan revisi untuk menelaah mana dampak perlakuan dalam rangka mengubah, memperbaiki, dan meningkatkan perilaku itu terhadap perilaku yang sedang diteliti. Secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) Observasi, 4) refleksi.



Gambar 7. Prosedur Penelitian PTK

Sumber : Bagan Spiral Penelitian Tindakan Kelas dalam buku (Arikunto, 2008 : 16).

Penelitian tindakan kelas (action research) merupakan penelitian pada umumnya, pemecahan masalah atau perbaikan yang dirancang menggunakan metode penelitian tindakan (classroom action research) yang bersifat reflektif dan kolaboratif.

Bila dalam PTK terdapat lebih dari satu siklus, maka siklus kedua dan seterusnya merupakan putaran ulang dari tahapan sebelumnya. Hanya saja antara siklus pertama, kedua dan selanjutnya selalu mengalami perbaikan sethah demi setahap. Jadi, antara siklus yang satu dengan yang lainnya tidak akan pernah sama meskipun melalui tahap-tahap yang sama.

Tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas seperti yang digambarkan dalam bagan ini adalah terdiri dari 4 tahap. Secara rinci tahapan penelitian ini sebagai berikut:

1. Perencanaan, yaitu setiap siklus disusun perencanaan pembelajaran untuk perbaikan pembelajaran. Dengan demikian dalam perencanaan bukan hanya berisi tentang tujuan atau kompetensi yang harus dicapai akan tetapi juga harus lebih ditonjolkan perlakuannya oleh guru dalam proses pembelajaran, ini berarti perencanaan yang disusun harus dijadikan pedoman seutuhnya dalam proses pembelajaran.
2. Pelaksanaan tindakan, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kelas, yaitu mengenakan tindakan di kelas. Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahapan ini adalah melaksanakan tindakan upaya meningkatkan aktifitas keterampilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah direncanakan.
3. Observasi, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh peneliti. Dalam tahapan ini dilaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan observasi yang telah dipersiapkan. Peneliti mempersiapkan lembar observasi yang telah disiapkan untuk mengetahui kondisi lapangan terutama aktifitas olahraga peserta didik dalam pembelajaran. Dalam penelitian ini hasil pengamatan kemudian didiskusikan dengan kolaborator yaitu guru bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan untuk dicari solusi dari permasalahan yang ada pada waktu pembelajaran berlangsung.
4. Refleksi, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

Dalam penelitian tindakan kelas ini penulis melakukan penelitian yang terdiri dari 2 siklus dengan setiap siklus 2 kali pertemuan. Kegiatan awal dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang ada yaitu dengan melakukan observasi dengan peserta didik SMP Negeri 1 Adiluwih Kabupaten Pringsewu dan wawancara dengan guru penjas. Berdasarkan observasi awal tersebut, kemudian ditetapkan tindakan pembelajaran dengan model modifikasi alat seperti menggunakan kardus, hula hop, dan karet gelang. Secara lebih rinci rancangan penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

a) Siklus I

Siklus pertama dalam PTK ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi sebagai berikut :

1. Perencanaan

- a. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dengan penerapan model pembelajaran alat modifikasi.
- b. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan dengan model alat modifikasi.
- c. Mempersiapkan media pembelajaran yang akan digunakan.
- d. Mempersiapkan lembar observasi dan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.
- e. Membuat instrument yang akan digunakan dalam siklus PTK.
- f. Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

2. Pelaksanaan

- a. Membagi siswa dalam beberapa kelompok

- b. Menyajikan materi pelajaran
- c. Diberikan materi untuk di laksanakan model pembelajaran menggunakan alat modifikasi.
- d. Dalam diskusi kelompok, guru mengarahkan kelompok.
- e. Salah satu dalam kelompok diskusi itu mempersentasikan hasil diskusi kelompoknya.

Guru memberikan kuis atau pertanyaan.
- f. Peserta didik diberikan kesempatan untuk memberikan tanggapan.
- g. Penguatan dan kesimpulan secara bersama-sama.
- h. Melakukan penguatan atau observasi.

3. Pengamatan

Kegiatan ini dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebagai upaya untuk mengetahui jalannya pembelajaran.

4. Refleksi

Dalam tahapan refleksi, peneliti mengumpulkan dan mengidentifikasi data yang diperoleh selama observasi, yaitu meliputi lembar observasi dan catatan lapangan, kemudian dilakukan refleksi untuk mengevaluasi terhadap kekurangan dan kelemahan dari implementasi tindakan sebagai bahan dan pertimbangan untuk perbaikan di siklus berikutnya.

Data-data yang diperoleh melalui observasi dikumpulkan dan dianalisis dalam tahap ini. Berdasarkan hasil observasi peneliti dapat merefleksikan diri tentang upaya meningkatkan aktivitas belajar peserta didik dalam

pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Dengan melihat dan observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan aktifitas belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

b) Siklus II

Seperti halnya siklus pertama, siklus kedua pun terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

1. Perencanaan

Peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama.

2. Pelaksanaan

Guru melaksanakan pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran menggunakan alat modifikasi berdasarkan rencana pembelajaran hasil refleksi pada siklus pertama.

3. Pengamatan

Peneliti (guru dan kolaboratif) melakukan pengamatan terhadap aktifitas pembelajaran dengan model pembelajaran menggunakan alat modifikasi.

4. Refleksi

Peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus kedua dan menganalisis serta membuat kesimpulan atas pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan model pembelajaran menggunakan alat modifikasi dalam peningkatan aktifitas belajar siswa dalam pembelajaran penjas.

Data-data yang diperoleh melalui observasi dikumpulkan dan dianalisis dalam tahap ini. Berdasarkan hasil observasi peneliti dapat merefleksikan diri

tentang upaya meningkatkan aktivitas belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Dengan melihat dan observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan aktifitas belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Berdasarkan hasil refleksi ini akan dapat diketahui kelemahan kegiatan pembelajaran yang dilakukan sehingga dapat digunakan untuk menentukan tindakan kelas pada siklus berikutnya.

c) Siklus III

Seperti halnya siklus pertama, siklus kedua pun terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

1. Perencanaan

Peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus kedua.

2. Pelaksanaan

Guru melaksanakan pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran menggunakan alat modifikasi berdasarkan rencana pembelajaran hasil refleksi pada siklus kedua.

3. Pengamatan

Peneliti (guru dan kolaboratif) melakukan pengamatan terhadap aktifitas pembelajaran dengan model pembelajaran menggunakan alat modifikasi.

4. Refleksi

Peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus ketiga dan menganalisis serta membuat kesimpulan atas pelaksanaan pembelajaran

dengan penerapan model pembelajaran menggunakan alat modifikasi dalam peningkatan aktifitas belajar siswa dalam pembelajaran penjas.

Dalam Penelitian Tindakan Kelas memiliki kelebihan dan kekurangan.

Shumsky dan Suarsih dalam Wina Sanjaya, 2012: 26-27 menyatakan bahwa kelebihan PTK adalah sebagai berikut :

1. Kerja sama dalam PTK menimbulkan rasa saling memilik.
2. Kerja sama dalam PTK menimbulkan kreativitas dan kemampuan kritis dalam hal ini guru dan sekalian penelitian.
3. Melalui kerja sama, kemungkinan untuk berubah meningkat.
4. Kerjasama dalam PTK meningkatkan kesepakatan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Sementara itu, kelemahan dari PTK adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam teknik dasar PTK pada pihak peneliti.
2. Berkenaan dengan waktu. Karena PTK memerlukan komitmen peneliti untuk terlibat dalam prosesnya, faktor waktu ini dapat menjadi kendala yang cukup besar. Hal ini disebabkan belum optimalnya pembagian waktu untuk kegiatan rutinnnya dengan aktivitas PTK.

Secara garis besar bahwa tujuan utama PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi didalam kelas. Kegiatan penelitian ini tidak saja bertujuan untuk memecahkan masalah, tetapi sekaligus mencari jawaban ilmiah mengapa hal tersebut dapat dipecahkan dengan tindakan yang dilakukan. PTK juga bertujuan untuk meningkatkan kegiatan nyata guru

dalam pengembangan profesionalnya. Pada intinya PTK bertujuan “ untuk memperbaiki berbagai persoalan nyata dan praktis dalam peningkatan mutu pembelajaran dikelas yang dialami langsung dalam interaksi antara guru dengan siswa yang sedang belajar”.

B. Instrumen Penelitian

Menurut arikunto (2002 : 136) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes lompat jangkit. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui keterampilan lompat jangkit yang ditampilkan oleh atlet lompat jangkit.

Alat ukur itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan lompat jangkit, bentuk indikatornya adalah

Tabel 1. Format lembar penilaian keterampilan lompat jangkit.

Tahapan Gerak Dasar	Deskriptor Penilaian	Option Skor	
		0	1
A. Lari Awalan a) Lari akselerasi b) Persiapan tolakan	- Lari awalan dimulai dengan star berdiri.		
	- Lari awalan merupakan lari yang berirama dengan kecepatan yang optimal.		
	- Kecepatan semakin meningkat.		
	- Tingkatkan kecepatan langkah (frekuensi)		
	- Lutut diangkat tinggi		
	- Menjaga posisi badan tetap tegak		
c) Langkah akhir	- Sedikit menyentuh tanah pada lutut kaki tumpu.		
B. Gerakan jingkat a) Sentuh tanah	- Kakitumpusecaraaktifmembuatgerakansepertimengkaisdenganluruhtelapak kaki menapakpadatanah.		
	- Posisibadantegaklurusdengan kaki tumpu.		

b) Bertolak	- Dorongan kaki tumpu lurus dan kaki bebas ditekuk dan diangkat tinggi.		
	- Tetapkan ayunan dengan satu lengan secara berlawanan atau dengan dua lengan.		
c) Melayang	- Kaki tumpu ditekuk di bawah badan kemudian ditarik ke depan dengan gerakan meroda.		
	- Lutut kaki tumpu diangkat tinggi.		
	- Kaki pendarat kuat.		
	- Ayun kedua lengan untuk mendarat.		
C. Langkah			
a) Sentuh tanah (amortisasi)	- Gerakan kaki tumpu mengkais, lutut kaki bebas diangkat tinggi, datar, dan rata dengan tanah.		
	- Kaki tumpu mendorong sampai kaki tumpu lurus.		
	- Posisi badan tetap tegak.		
	- Angkat kedua lengan berlawanan		
	- Ayun cepat ke depan kaki bebas yang ditekuk siku-siku.		
b) Bertolak	- Kaki menumpu lurus saat perkenaan lintasan.		
	- Lutut kaki bebas ditekuk 90derajat.		
	- Ayun kedua lengan, dengan keseimbangan.		
c) Melayang	- Kaki tumpu mendorong lurus.		
	- Lutut kaki bebas diangkat tinggi dan ditekuk dengan sudut 90derajat.		
	- Kaki tumpu didorong terus hampir diluruskan.		
	- Bentuk gerakan seperti gerakan lompat kijang.		
D. Gerakan lompat			
a) Sentuh tanah	- Kaki tumpu bergerak mengkais aktif, dengan tumpuan kaki datar.		
	- Kaki tumpu menumpuu lurus.		
	- Badaan tegak lurus dengan kaki tumpu.		
b) Bertolak	- Kaki tumpu menumpu hingga lurus		
	- Lutut kaki bebas diangkat tinggi dan ditekuk sudut 90 derajat.		
	- Ayun kedua lengan secara berlawanan.		
	- Padangan tetap lurus ke depan dan fokus.		
c) Melayang	- Badan tegak setelah menumpu.		
	- Kaki bebas ditekuk sehingga 90 derajat.		
	- Lengan diayun ke atas dan pararel.		

E. Mendarat.	- Kedua kaki diangkat tinggi dan secara paralel ditekuk.		
	- Badan condong kedepan.		
	- Kedua lengan, diangkat lurus dan diayun ke depan pada saat kontak dengan tanah.		
	- Lengan tinggi, dibawa kedepan untuk mendarat.		
Jumlah Skor (Σ)			

Sumber : Setiawan (2013,31-33)

Keterangan : 0 = Gerakan tidak sesuai dengan indikator

1 = Gerakan sesuai dengan indikator

C. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normative. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Subagio dalam Surisman, 2007})$$

Keterangan :

P = Persentase keberhasilan

F = Jumlah gerakan yang dilakukan benar

N = Jumlah siswa yang mengikuti tes

D. Ketuntasan Belajar

Menurut Trianto, 2010 : 241 kriteria ketuntasan individu dan klasikal siswa, untuk menentukan ketuntasan belajar siswa (individual) dapat dihitung dengan menggunakan persamaan sebagai berikut $KB = T / T_1 \times 100\%$

Di mana : KB = ketuntasan belajar

T = jumlah skor yang diperoleh siswa

T₁= jumlah skor total

Setiap siswa dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan individu) jika proporsi jawaban benar $\geq 65\%$, dan suatu kelas dinyatakan tuntas belajarnya (ketuntasan klasikal) jika dalam kelas tersebut terdapat $\geq 85\%$ siswa yang telah tuntas belajarnya (Depdikbud dalam Trianto, 2010 : 241). Tetapi, menurut Trianto (2010 : 241) berdasarkan ketentuan KTSP penentuan ketuntasan belajar ditentukan sendiri oleh masing-masing sekolah yang dikenal dengan istilah kriteria ketuntasan minimal, dengan berpedoman pada tiga pertimbangan, yaitu : kemampuan setiap peserta didik berbeda-beda; fasilitas (sarana) setiap sekolah berbeda; dan daya dukung setiap sekolah berbeda. maka dalam penelitian ini, sesuai dengan KKM mata pelajaran penajaskes di sekolah tempat peneliti melakukan penelitian maka ketuntasan individual adalah 65% dan ketuntasan secara klasikal adalah 85%.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Peningkatan Keterampilan Lompat Jangkit Melalui Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwihyang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelaran kardus dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jangkit pada gerakan (*hop*) pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih dengan nilai 59%.
2. Proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran hulahop dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jangkit pada gerakan (*step*)pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih dengan nilai 72%.
3. Proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelaran karet gelang dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jangkit gerakan (*jump*) pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih dengan nilai 91%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Guru hendaknya meningkatkan kreativitas dalam memanfaatkan media pembelajaran dalam pembelajaran lompat jangkit
2. Siswa harus dilatih dengan menggunakan berbagai macam media pembelajaran lompat jangkit untuk lebih meningkatkan kemampuannya dalam melakukan keterampilan) lompat jangkit.
3. Pada penelitian pembelajaran lompat jangkit masih belum tercapai ketuntasan belajar sebesar 100% atau semua siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini dapat diteliti kembali guna menentukan tindakan yang lebih tepat dan menarik agar dapat meningkatkan penguasaan keterampilan lompat jangkit.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Danusyogo,Suyono. 2000. *Level I Lari,Lompat,Lempar*.IAAF-RDC:Jakarta
- _____. 2007. *Peraturan Lomba Atletik*. PB PASI: jakarta
- Dinata M. 2003. *Pedoman Latihan Fitness Centre*. Jakarta (ID): Cerdas Jaya.
- _____. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Jakarta (ID): Cerdas Jaya.
- _____. 2015. *Senam Aerobik*. Jakarta (ID): Cerdas Jaya.
- Hanifah, Dwi. 2012.Skripsi. *Upaya Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Jerami Pada Kelas IV SD Negeri 2 Somogede Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo*.(digilib.unnes.ac.id tahun 2012)
- Jarver, Jess. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pionir Jaya: Bandung
- Herdiansyah. .2017. *Pengertian Karet Gelang*.
https://id.wikipedia.org/wiki/Karet_gelang (terakhir diubah pada 21 september 2017, pukul 09.11.)
- Sanjaya, Wina. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Kenca Prenada Media Group
- Setiawan, Dedi. 2013.skripsi. *Analisis Teknik Lompat Jangkit Pada Atlet Lompat Jangkit PutraDIY*. (Enprints.uny.ac.id diakses pada tahun 2013)
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Surisman.2007.*Penilaian Hasil Pembelajaran*.Bandar Lampung:Universitas Lampung
- Syah, Muhibbin.2006.*Definisi Keterampilan*.Bandung : Rosda Karya.
- Rijadi, Tamsir. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP. Yogyakarta.

Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif; Konsep, Landasan, Dan Implementasinya Pada Kurikulumtingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: kencana prenada media group

Yoyo, B dkk. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta. Depdiknas