

**PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
TERHADAP KETUNTASAN PEMBELAJARAN PJOK
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MEUREUDU TAHUN AJARAN
2023/2024**

Muntasir, Sumarjo, Jafaruddin

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur
munwales@mail.com

Abstrak

Media merupakan alat atau sarana yang menunjang kelancaran kegiatan. Media digunakan untuk memudahkan guru dalam melaksanakan proses belajar dan pembelajaran pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah khususnya atletik lompat jauh. Berdasarkan temuan yang peneliti lakukan, fenomena yang terjadi saat ini di sekolah SMA Negeri 1 Mrudu menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah tersebut dianggap belum tuntas dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan temuan peneliti, kemungkinan penyebab belum tuntasnya pembelajaran penjas di SMA antara lain penggunaan media pembelajaran yang tidak tepat oleh guru penjas SMA dan kurangnya bahan ajar. Guru yang mengajar mempunyai variasi dan tidak monoton. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk memberikan pembelajaran lompat jauh yang menyenangkan berupa pembelajaran lompat jauh melalui lompat katak, latihan menggunakan media pembelajaran lompat jauh, dan modifikasi lompat simpai. Populasi penelitian ini terdiri dari 25 siswa di kelas, dan hipotesis (Ha) berikut ini berlaku. Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan latihan lompat katak, lompat karton, dan lompat ban berpengaruh terhadap pembelajaran lompat jauh. Sukses, "diterima".

KATA KUNCI : Pengaruh Pembelajaran, Media, Lompat jauh

Pendahuluan

Salah satu permasalahan utama pendidikan jasmani di Indonesia saat ini adalah inefisiensi pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani, dan terbatasnya kapasitas guru pendidikan jasmani dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu keterbatasan guru pendidikan jasmani dalam mengajar adalah menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sedemikian rupa sehingga memungkinkan

terjadi perubahan dan perkembangan pada diri siswa.

Akibatnya, guru tidak mampu memenuhi tanggung jawabnya untuk mendidik siswa secara sistematis melalui latihan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan intelektual anak secara keseluruhan. Media adalah alat atau sarana untuk melancarkan suatu kegiatan. Media ini digunakan untuk membantu guru memperlancar proses belajar dan pembelajaran pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah khususnya atletik lompat jauh. Banyak sekali media yang dapat digunakan untuk pembelajaran,

namun dalam penelitian modifikasi media pembelajaran lompat jauh, peneliti menggunakan balok untuk membantu siswa SMA Negeri 1 Murudu dalam memulai sebelum melakukan lompat jauh. SMA Negeri 1 Apa yang terjadi di Sekolah Murudu saat ini?

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, siswa SMA Negeri 1 Mrudu tergolong belum tuntas dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti menemukan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di SMA tidak tuntas disebabkan oleh penggunaan media pembelajaran yang tidak tepat oleh guru pendidikan jasmani SMA dan kurangnya bahan ajar. Guru yang mengajar mempunyai variasi dan tidak monoton.

Temuan lain dari hasil observasi adalah: (1) Siswa terlihat kurang memperhatikan pembelajaran pendidikan jasmani. (2) terbatasnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani; (3) Rendahnya kreativitas guru dalam mengembangkan perbaikan peralatan pendidikan jasmani. (4) Guru kesulitan menemukan modifikasi media pembelajaran yang tepat untuk memenuhi standar kesempurnaan pendidikan jasmani khususnya lompat jauh. Aspek lain dari pelatihan atletik sekolah menengah yang diidentifikasi kurang adalah banyak siswa yang takut dengan kelas lompat jauh.

Pengertian Modifikasi

Modifikasi dalam pembelajaran khususnya pendidikan jasmani di sekolah dapat dilakukan melalui modifikasi (Bahagia, 2000: 1). Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru agar pembelajaran lebih mencerminkan praktik yang sesuai, artinya suatu tugas pembelajaran yang diberikan harus memperhatikan perubahan

kemampuan anak. Hal ini dimaksudkan untuk membantu memfasilitasi perubahan tersebut (Bahagia: 2000: 1). Oleh karena itu, tugas-tugas instruksional yang ditetapkan harus sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik. Pendekatan yang dimodifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk memasukkan DAP ke dalam proses pembelajaran.

Hakikat revisi adalah menganalisis dan mengembangkan materi ke dalam bentuk potensi kegiatan pembelajaran sehingga pembelajaran siswa dapat difasilitasi (Depdikbud; 1993). Penting bagi guru pendidikan jasmani untuk mengetahui perubahan dalam pendidikan jasmani. Kami berharap dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menunjukkan apa dan bagaimana memodifikasi, serta menyebutkan dan menjelaskan berbagai aspek analisis modifikasi.

Tujuan metode ini adalah membimbing, membimbing, dan mendidik siswa yang belum mahir maupun yang sudah mahir sebelumnya. Bagaimana guru mentransformasikan pembelajaran tercermin dalam kegiatan pembelajaran yang diberikannya dari awal hingga akhir pembelajaran. Selanjutnya guru penjas juga perlu mengetahui apa yang dapat diubah, apa yang harus diubah, dan bagaimana cara mengubahnya (Bahagia; 2000: 3) ketika melaksanakan program pendidikan jasmani harus mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri hal-hal yang bersifat perkembangan. "Praktik yang Baik" (DAP). Artinya tugas instruksional yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan dan kondisi anak serta membantu memfasilitasi perubahan

tersebut (Depdikbud; 1993). Oleh karena itu, tugas mengajar harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan peserta didik yang diajar.

Perkembangan atau pendewasaan yang dimaksud meliputi fisik, psikis, dan kemampuan. Pengertian Lompat Jauh Lompat jauh adalah cabang olahraga lari dan lapangan. Dalam perlombaan lompat jauh, pelompat bersandar sekuat tenaga pada tiang penyangga dan berusaha melompat ke depan agar dapat mendarat dengan sebaik-baiknya di kolam selam yang dipenuhi pasir. Selanjutnya diukur hasil lompatan dari meja tolak peluru sampai ke titik mendarat atlet. Untuk lebih jelasnya, Mane (1986: 37) menjelaskan: Tujuan lompat jauh adalah memulai, melangkahi papan (di tanah) tanpa melangkahnya, dan melompat sejauh mungkin. Di kartu pendaratan dengan pasir.

Jarak lompatan diukur dari bagian dalam papan dorong sampai tanda terdekat di pasir yang dibuat oleh bagian tubuh terdekat. Dalam kompetisi lompat jauh, lari awal dengan kecepatan tertinggi untuk tolak peluru merupakan elemen kunci dalam performa lompat jauh. Selain untuk membawa papan dorong juga mempunyai peranan penting dalam menunjang keberhasilan cabang olahraga masing-masing.

Oleh karena itu, lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang memadukan unsur kecepatan dan kekuatan dengan beberapa teknik dasar lompat. Dalam hal ini Jonas (1987: 197) menyatakan: "Lompat jauh merupakan kombinasi optimal kecepatan lepas landas, atau sering disebut kecepatan horizontal, dari gaya yang dilakukan kaki (kecepatan vertikal). Pada dasarnya,

prestasi lompat jauh juga dapat digolongkan sebagai olahraga keterampilan.

Hal ini terutama ditentukan oleh faktor fisik seperti: Jumlah lompat jauh lebih sulit dilakukan dibandingkan jumlah lari. Pelompat jauh yang baik mempunyai kekuatan lari yang baik, kaki yang panjang, kemampuan melompat yang kuat, dan kemampuan mengkoordinasikan gerakan eksplosif untuk mencapai sejauh mungkin antara base dan titik pendaratan. Setiap pelompat mampu menunjukkan gerakan lepas landas, mendarat, melayang, dan mendarat dengan sempurna.

Teknik Dasar Lompat Jauh

Hasil yang baik dalam lompat jauh dicapai jika banyak faktor diperhitungkan, seperti yang dijelaskan Berhard (1986; 58): Teknik lompat jauh dan langkah-langkahnya dapat dipandang sebagai persiapan teknik lompat jauh dan jalan udara. Saat ini, dua gaya lompat yang paling umum digunakan, tetapi gaya mana yang lebih mudah ditangani oleh seorang atlet juga bergantung pada kemampuan dan postur atletik masing-masing.

Ada empat teknik dasar lompat jauh yang harus dipatuhi oleh para pelompat. Yaitu run-up, konvergensi atau dorong, hover, dan landing. Bila ingin melakukan lompatan yang baik dalam lompat jauh, diperlukan gerak lari yang cepat dan langkah yang teratur agar dapat memimpin dengan benar agar dapat berkonsentrasi dengan mantap dan kuat pada sinar fokus. Kecepatan dan ketepatan awal mempunyai pengaruh besar terhadap hasil lompatan Anda. Artinya, kecepatan awal lari Anda sangat penting untuk mencapai hasil terbaik. Adisasmita (1986: 12) menjelaskan: "Seorang pelompat sama cepatnya dengan seorang sprinter. Seorang

pelompat tanpa kecepatan tidak memiliki harapan untuk mencapai performa puncak. " Sebelum mendarat beberapa langkah, seorang pelompat harus siap menggunakan seluruh tenaganya di papan dorong.

Hal ini ditegaskan oleh Mane (1986: 38) sebagai berikut: Melayang Melayang di udara dapat dilakukan dengan berbagai metode atau gaya yang umum digunakan. berjalan di udara (berjalan di udara) Deskripsi gaya ini sebagai berikut:

Gaya Jongkok

Gaya Jongkok dalam lompat jauh adalah gaya yang kaki pelompatnya dibawa ke depan seperti sedang berjongkok sambil melayang di udara. Jadi, apakah kamu akan berakhir di dalamnya? Kotak lompat. Setelah menendang dengan kuat dan bertenaga, ayunkan kaki kanan ke depan, ikuti dengan kaki kiri, dekatkan ke kaki kanan, dan ayunkan lengan ke depan.

Mendarat

Saat mendarat, jaga agar lutut tetap ditekuk, kaki rapat, dan lengan diluruskan ke depan. Gaya Melompat Mirip dengan gaya jongkok, hanya saja pada titik tertinggi gerakkan kaki penyangga ke depan, sebaliknya gerakkan kaki kanan ke belakang, pantulkan badan dan ayunkan lengan ke belakang dan ke atas. Selanjutnya, ayunkan lengan dan kaki Anda ke depan bersamaan dan mendarat. Pendaratan dilakukan dengan gaya jongkok. Gaya berjalan di udara lebih sulit dari gaya sebelumnya. Gaya ini membutuhkan fleksibilitas. Berjalan mengacu pada menggerakkan kedua kaki seolah-olah berjalan atau berlari sambil melayang. Teknik pelaksanaannya adalah setelah mengayun, angkat kaki ke depan, gerakkan kembali kaki ke belakang, dan gerakkan kaki penyangga ke depan.

Kemudian gerakkan kembali kaki kanan ke depan hingga sejajar dengan kaki kiri. Cara pendaratannya sama dengan gaya lainnya. Perlu diketahui bahwa gerakan di udara harus dilakukan tanpa ketegangan.

Mendarat

Mendarat artinya menyentuh tanah kembali. Saat mendarat, tubuh pelompat harus merenggangkan kakinya sejauh mungkin ke depan tanpa kehilangan keseimbangan. Pada titik ini, biasanya Anda akan merasakan tubuh Anda terjatuh ke belakang. Agar berat badan Anda tidak jatuh ke belakang, Anda perlu menggeser berat badan Anda ke depan. Saat Anda mendarat, tumit Anda menyentuh tanah terlebih dahulu.

Bagaimanapun cara mendarat itu, kedua tungkai harus diayunkan sejauh-jauhnya kemuka, dan jangan sesekali kedua kaki itu terbuka berjauhan tiba ditanah. Dalam hal ini Mane (1986:39) menjelaskan bahwa:

Saat anda mendarat, tingkatkan daya dorong ke depan jangan jatuh tengadah atau bertelentang serta meninggalkan bekas dibelakang kaki anda. Tangan anda harus melewati kedepan di atas kaki, dan kaki harus direntangkan hampir mendatar kedepan. Anda harus memijak pasir dengan tumit anda, serta kepala pundak ditundukkan ke sebelah muka lutut anda untuk membantu mengalihkan daya dorong anda ke depan. Seseorang pelompat harus mendarat dengan tangan dan lututnya.

Namun demikian sering terjadi kesalahan pada pelunduran kaki yang elbih awal dapat dicegah dengan cara memperlambat langkah gerakan melayang.

Hindarkan terjatuhnya tubuh di belakang dengan cara menekukkan kedua lutut begitu tumit menyentuh pasir. Gerakan ini hendaknya disertai dengan ayunan tangan yang cepat. Cegah gerakan rotasi ke depan yang telampau awal dari tubuh dengan cara mempertahankan kelurusan tubuh sedapat mungkin sampai sesaat sebelum pendaratan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Lompat Jauh

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang dalam lompat jauh adalah : Kecepatan Lari Lompat jauh yang terdiri atas sikap, gerak badan, terbang, dan mendarat, mengharuskan atlet berlari dengan kecepatan tinggi pada saat lepas landas. papan kickoff. Menurut McMane (1986: 37): Lompat jauh memerlukan kecepatan yang luar biasa dan juga otot yang sangat kuat. Pelari cepat biasanya adalah atlet yang bisa melompat sejauh mungkin, seperti Jussie Owen dan Cal Royce, pelompat jauh dan ahli lari cepat terbaik dunia.

Lebih lanjut Adisasmita (1986: 7) menyatakan: ``Pelompat sama cepatnya dengan pelari cepat, namun pelompat tanpa kecepatan tidak mempunyai harapan untuk mencapai prestasi puncak. Lompat Jauh Unsur mendasar dari prestasi adalah kecepatan lari. Inilah salah satu faktor yang menentukan kemampuan Anda untuk melompat sejauh mungkin. Pelompat jauh perlu mengetahui kecepatan maksimum yang dapat mereka kendalikan untuk mencapai lepas landas yang seimbang. Saat Anda melompat, Anda harus mengambil 4 langkah dan mengambil langkah yang benar hingga mencapai 95%. Kekuatan Lompat Kekuatan lompatan pelompat jauh terutama tercermin dalam gaya lompatan ke atas. Ini mengubah

kecepatan berdiri Anda saat Anda mencapai ketinggian atau sudut kritis, dan menggunakan gerakan kaki Anda untuk melawan hilangnya kecepatan sebanyak mungkin.

Bang Bang (1991: 29): lebih lanjut menyatakan bahwa peningkatan tenaga lompatan memberikan prasyarat untuk meningkatkan kecepatan lompatan dan meningkatkan kinerja. .” dan berlari cepat. Gaya Gaya merupakan salah satu satuan yang harus diperhatikan dalam lompat jauh. Pengertian gaya dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah cara yang dilakukan suatu gerakan, dan pengertian ini juga berlaku dalam bidang olah raga. Dalam ilmu fisika, gaya saat ini diartikan sebagai gerak yang disebabkan oleh gaya tarik-menarik/tolak-menolak.

Dalam hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Jerro Wacik yang diadaptasi oleh Suardana (1985: 37): . Gaya lompat jauh adalah: 1. Gaya jongkok 2. Gaya Menggantung/Memantul 3. Gaya Berjalan di Udara Saat melayang di udara, Anda dapat mengambil posisi berbeda untuk menjaga keseimbangan, sehingga berpotensi mencapai pendaratan yang lebih sempurna. Gerakan tubuh di udara ini biasa disebut dengan gaya lompat jauh. Selanjutnya Adisasmita (1986: 58): menyatakan: “Gaya lompat jauh adalah: 1) Gaya berjongkok, 2) Gaya berjalan udara.”, 3) Menggantung atau melompat.

Gaya jongkok

Gaya jongkok ini sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja, terutama pemula. Menurut Surayin (1988: 29), ia menjelaskan: “Setelah bertumpu pada kaki, segera ayunkan kaki kanan ke atas dan tekuk lutut, lalu segera angkat kaki kiri.” Saat mencapai klimaks, kedua kaki akan sejajar dalam posisi jongkok. "Kemudian

rentangkan kaki dan tangan ke depan, tekuk badan ke depan saat mendarat."

- 1) Airwalking Airwalking lebih sulit dari gaya sebelumnya. Gaya ini didasarkan pada kelincihan gerak. Berjalan berarti menggerakkan kedua kaki saat terbang, sama seperti saat berjalan atau berlari. Cara pelaksanaannya adalah dengan mengangkat kaki ayun, kemudian menggerakannya kembali dan menggerakkan kaki penyangga ke depan. Sekarang gerakkan lagi kaki kananmu hingga sejajar dengan kaki kirimu. Cara pendaratannya sama dengan gaya lainnya. Perlu diketahui bahwa gerakan di udara harus dilakukan tanpa ketegangan dan konsentrasi penuh pada pihak pelompat. Agar lebih jelas, Jonas (1987: 201) menguraikan pelaksanaan air walk sebagai berikut: Proses melakukan gerak jalan di udara dalam lompat jauh. Tanah berada di bawah bagian belakang tubuh Anda dan melengkung saat kaki ayun Anda berayun ke depan. Sedangkan tungkai atas ditarik ke atas hingga posisi mendarat, dan tungkai bawah digantung. Langkah berjalan disertai dengan gerakan memutar yang berlawanan. Condongkan sedikit tubuh bagian atas ke belakang dan angkat bahu ke depan lagi saat mendarat.
- 2) Gaya Menggantungkan atau Melompat Mirip dengan gaya jongkok, hanya saja pada saat klimaks sudah tercapai, kaki penyangga (kiri) tidak langsung dibawa ke depan, namun kaki kanan digerakkan kembali dengan melompat. Condongkan tubuh ke belakang dan ayunkan lengan ke belakang. Postur tubuh, tangan, dan kaki Anda membentuk lengkungan ke depan. Kemudian ayunkan tangan dan kaki

Anda ke depan secara bersamaan dan mendarat dengan baik. Pendaratannya dilakukan mirip dengan pendaratan gaya jongkok.

Modifikasi Media Pembelajaran Lompat Jauh

Memodifikasi media pembelajaran sebaiknya dilakukan sedemikian rupa sehingga siswa dalam mengikuti proses pembelajaran menjadi lebih senang dan gembira dan akhirnya tujuan pembelajaranpun tercapai sebagai mana yang diterapkan dikurikulum. Dalam peneitian ini modifikasi yang diambil berupa materi pembelajaran lompat jauh. Berikut diuraikan sebagai berikut;

Lompatan tanpa menggunakan alat terdiri dari;

- a. Lompat kedepan
- b. Lompat ke belakang
- c. Lompat kesamping
- d. Lompat keatas
- e. Kompat kebawah
- f. Lompat berputar (Widya; 2004:65)

Alat-alat yang dapat digunakan antara lain;

- a. Dengan menggunakan tali;
- b. Dengan menggunakan balok-balok
- c. Denan menggunakan simpai rotan
- d. Dengan menggunakan kotak box/kardus
- e. Ban bekas .

Pengertian Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Menurut Sarwono (2007: 27), pelajar adalah setiap orang yang terdaftar secara resmi untuk mengajar dalam lingkungan pendidikan. Siswa merupakan salah satu komponen manusia yang memegang peranan sentral dalam proses belajar mengajar dan sebagai pencapai tujuan mereka mempunyai tujuan dan ingin mencapainya secara maksimal.

Karena siswa merupakan faktor penentu, maka mereka dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) biasanya berusia 16 hingga 19 tahun, dan beberapa mungkin berada pada usia remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang membawa perubahan besar pada keadaan fisik, kognitif, dan psikososial. Piaget menyatakan bahwa siswa sekolah menengah berada pada tahap formal perkembangan kognitif praktis (Papaliadkk, 2008: -534). Ciri-ciri Siswa SMA Menurut Sukintaka dalam Lanun (2007: 19-20), ciri-ciri siswa SMA umur 16 sampai 18 tahun adalah sebagai berikut.

Clairvoyance atau Spiritualitas

1. Renungkan diri Anda sendiri.
2. Anda akan menjadi lebih stabil secara mental dan lebih dewasa.
3. Diperlukan pengalaman dalam segala aspek.
4. Saya sangat puas dengan cita-cita saya dan saya sangat puas dengan keputusan saya mengenai pendidikan, pekerjaan, perkawinan, pariwisata, dan kepercayaan

b. Sosial

1. Bersikap bijaksana dan peka terhadap lawan jenis.
2. Lebih banyak kebebasan.
3. Mencoba melepaskan diri dari perlindungan orang dewasa dan pendidik.
4. Kegembiraan pembangunan sosial.
5. Nikmati kebebasan dan petualangan pribadi.
6. Mohon berpenampilan rapi dan berpakaian sopan.
7. Aku tidak puas dengan tuntutan orang tuaku.

8. Pandangan kelompok sangat menentukan sikap pribadinya.

Teori

Pengertian Perspektif atau Tanggapan

Tanggapan merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagi manusia dalam merespon kehadiran berbagai aspek dan gejala di sekitarnya. Tanggapan mengandung pengertian yang sangat luas, menyangkut internal dan eksternal. Berbagai ahli telah memberikan definisi yang beragam tentang tanggapan, walaupun pada prinsipnya mengandung makna yang sama. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tanggapan adalah apa yang diterima oleh pancaindera, bayangan dan angan-angan. Sedangkan menurut Agus Sujanto (2009: 31), “tanggapan ialah gambaran pengamatan yang tinggal di kesadaran kita sesudah mengamati”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tanggapan merupakan kesan-kesan yang ditimbulkan oleh seseorang setelah melakukan pengamatan suatu obyek yang telah berlangsung. Selain itu, tanggapan merupakan hasil yang ingin dicapai dari sebuah proses komunikasi. Dalam proses penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan, umpan balik akan terjadi dalam bentuk tanggapan sebagai akibat dari pengiriman pesan.

Perkembangan Keterampilan Atletik

Anak tumbuh dan berkembang menjadi dewasa, kondisi fisiknya menjadi lebih kuat dan lebih baik, keterampilan motorik dan kondisi psikologisnya juga meningkatkan kemampuan atletiknya untuk lebih sukses dalam olahraga. Siap menjalani latihan. Untuk itu, siswa termotivasi untuk mendapat pelatihan lebih intensif di luar jam pelajaran. Format

penyajian apa yang telah Anda pelajari hendaknya dalam bentuk latihan atau tugas. Tekanan yang Dihadapi Siswa SMA Secara teori, semua siswa pada umumnya rentan mengalami stres akademik.

Namun hal ini berkaitan dengan keadaan batin siswa, yang berakibat pada pikiran negatif, keyakinan batin, dan kepribadian siswa. Siswa sekolah menengah menghadapi banyak tekanan dan tuntutan akademis, seperti mengikuti ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, dan menunjukkan kemajuan dalam mata pelajaran. Salah satu ujian wajib sekolah adalah UAS. Diperkirakan siswa sekolah menengah mengalami berbagai tingkat stres sebelum UAS, karena hasil UAS dapat memengaruhi transkrip nilai yang digunakan untuk persiapan masuk ke universitas negeri. Menurut Lal, hal ini menyebabkan siswa mengalami stres (Lal, K, 2014: 123).

Dalam situasi menjelang ujian nasional, siswa biasanya dihadapkan pada berbagai tekanan dan tekanan psikologis yang besar. Kecemasan pada remaja dan anak sekolah dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan tugas perkembangan, berdampak pada kinerja akademik dan fungsi sosial, serta dapat bertahan hingga dewasa (Widyartini, 2016:) 2). Tekanan mengikuti program konseling yang ketat dan jadwal sekolah yang padat pasti dapat menimbulkan stres. (Markam, 2008:35).

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas dengan menggunakan 2 siklus, dimana siklus terdiri dari;

1. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi awal, disusun perencanaan tentang tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian. Langkah yang dilakuka adalah:

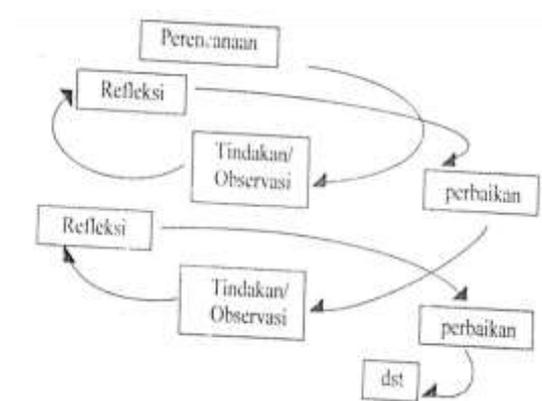
- a. Membuat RPP
- b. Menyiapkan materi dan media pembelajaran untuk nomor lompat jauh
- c. Membuat lembar observasi (pengamatan) aktivitas guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.
- d. Menyiapkan tugas praktek bagi siswa

2. Tindakan/Observasi

Tindakan/observasi adalah sesuatu pelaksanaan atas rencana yang telah disiapkan. Pada saat tindakan dilaksanakan, dilakukan oservasi terhadap proses belajar mengajar untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat dari tindakan yang dilakukan. Aspek-aspek yang diamati adalah aktivitas guru dan siswa dalam proses belajar mengajar untuk mencapai ketuntasan dalam pendidikan jasmani.

Refleksi

Pada kegiatan ini dilakukan refleksi dan analisis berdasarkan hasil pengamatan. Hasil analisis berupa masukan yang akan digunakan untuk perbaikan pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus berikutnya. Pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan model PTK Kemmis & Taggart yang ada pada gambar berikut ini:



Model Kemmis & Taggart

Subyek penelitian ini adalah 25 siswa yang dijadwalkan angkatan pada tahun 2024. Pada sekolah kelas XI SMA Negeri 1. Data dikumpulkan dengan memberikan tes kepada siswa sebelum setiap siklus kelas berakhir. Dalam survei perilaku mengajar ini peneliti ingin memastikan seberapa aktif siswa dalam proses belajar mengajar dan mengetahui sejauh mana hasil belajar siswa dalam proses belajar mengajar dengan menulis penjelasan.

Teknik pengumpulan data diuraikan dalam Lembar Observasi Observasi yaitu Kategori . Kajian perilaku pembelajaran ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana efektivitas modifikasi media pembelajaran bertema lompat jauh terhadap ketuntasan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu indikator efektivitas pembelajaran adalah peningkatan hasil belajar siswa (Rivai: 27). Dengan kata lain efektivitas proses pembelajaran tergantung pada pencapaian hasil belajar.

Populasi dan Sampel Penelitian

Adapun yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Meureudu . Dengan demikian yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa yang duduk di kelas XI SMA Negeri 1 Meureudu tahun 2024.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan memberi tes kepada murid sebelum pelajaran berakhir pada setiap siklus. Pada penelitian tindakan kelas ini peneliti ingin melihat bagaimana keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar serta ingin

mengetahui sejauh mana prestasi belajar siswa dalam proses belajar mengajar dengan menulis deskripsi. Adapun yang menjadi teknik pengumpulan data yaitu dapat diambil dari lembaran observasi yang diamati yaitu kategori

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini jelas menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan lompat katak, lompat kotak, dan lompat hoop ketika pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan prestasi lompat jauh siswa. Dengan menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan permainan dan meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh, siswa dapat memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran olahraga yang awalnya membosankan, menjadi menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Pembelajaran lompat jauh pada penelitian ini dilakukan dalam 12 perlombaan jenis permainan yang berbeda dengan gerakan lompat jauh yang sama atau hampir sama. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih otot-otot Anda agar menjadi cukup kuat untuk melakukan lompatan yang maksimal. Untuk itu ada beberapa permainan yang melatih otot kaki dengan gerakan yang mirip dengan lompat jauh. Hasil pre-test (tes pertama sebelum menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan Playful) dan Post-test (tes akhir setelah menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan Playful) ketiga kelompok penelitian diperoleh dari data penelitian.

Model yang menggunakan pendekatan permainan adalah lompat katak, lompat karton, dan lompat simpai.

Prestasi siswa dalam lompat jauh mengalami peningkatan yang signifikan. Karena peningkatan rata-rata kinerja, kelompok yang memilih pendekatan permainan lompat karton meningkatkan skor lompat jauh siswa sebesar 45,4%. Berdasarkan analisis perilaku, ketiga format pembelajaran di atas sama dengan pendekatan permainan. Artinya terjadi kontraksi otot sehingga menyebabkan perubahan panjang otot dan pergerakan satu atau lebih sendi. Ada juga gerakan lompat berirama. 3 pelajaran dengan pendekatan menyenangkan untuk membangun dan mengencangkan otot.

Dengan cara ini ketiga pembelajaran di atas dapat Anda manfaatkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa Anda. Berdasarkan pembahasan di atas dapat kita lihat bahwa pembelajaran dengan pendekatan permainan lompat karton mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap hasil lompat jauh dibandingkan dengan pembelajaran dengan pendekatan lompat katak atau lompat simpai. Hal ini dikarenakan pada saat belajar lompat karton, berat badan lebih besar pada saat melompat ke depan vertikal dibandingkan saat melompat ke depan secara horizontal, seperti lompat katak atau lompat lingkaran.

Tinggi kotak sekitar 30-40 cm, dan jarak antar kotak 1 meter. Cardboard Jump mengharuskan siswa untuk melompati kotak dengan kedua kaki sejajar pada ketinggian yang sama dari setiap kotak dan mengambil langkah yang tepat agar tidak tertabrak atau melompati kotak berikutnya. Hal ini meningkatkan daya ledak otot kaki Anda di awal, memberi Anda kontrol lebih besar atas langkah Anda saat memulai lompat jauh. Bahan karton terbuat dari

bahan yang ringan sehingga pembelajaran dengan pendekatan permainan lompat karton aman bagi siswa. Pada pembelajaran dengan pendekatan permainan leapfrog, siswa cukup melompat secara horizontal seperti katak, tanpa adanya hambatan dan menopang dirinya dengan kedua kaki secara bersamaan. Sebaliknya, dalam lompat lingkaran, siswa harus melompat seperti lompat karton, tetapi siswa tersebut justru mendorong lingkaran tersebut dan mendarat, atau sekadar melompat ke depan secara horizontal, sehingga ketinggian lompatannya Tidak tercapai.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka hipotesis penelitian ini diterima dan terbukti kebenarannya. Oleh karena itu, semua yang dilakukan dalam penelitian ini, mulai dari survei populasi, pengambilan sampel, variabel, dan pengujian awal, pemberian pendekatan pembelajaran berbasis permainan, hingga pengujian akhir dan metodologi penelitian, adalah benar dan terbukti.

KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk memberikan pembelajaran lompat jauh yang menyenangkan berupa pembelajaran lompat jauh melalui lompat katak, latihan menggunakan media pembelajaran lompat jauh, dan modifikasi lompat simpai. Populasi penelitian ini terdiri dari 25 siswa di kelas, dan hipotesis (H_a) berikut ini berlaku. Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan latihan lompat katak, lompat karton, dan lompat ban berpengaruh terhadap pembelajaran lompat jauh. Sukses, "diterima".

Daftar Pustaka

- Amirzan, dan Muhammad. 2022. "Tanggapan Guru Pjok Terhadap Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa SMP Negeri 1 Sigli Tahun Ajatan 2021/2022." *Jurnal Sains Riset* 12(3): 550–57.
- Azhar Arsyad. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Bandi Utama. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta. Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Burhan Bungin. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta : Kencana
- Cecep Kustandi. (2013). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Adisasmata, M.Yusuf. 1986. *Atletik dan Metodik*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. 2000. *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan Praktek*. Edisi reXIsi XI. cet XI. Jakarta. Rineka Cipta.
- Aussie. 1996. *Modified, A Quality Yunior Sport Approach*. Belconen, ACT, Autraliai Sport Commission.
- Bahagia, Yoyo dan Adang Suherman 2000. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- BNSP. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar Dan Menengah*, Jakarta: Balitbang
- Depdibud. 1993. *Kurikulum Pendidikan Dasar, Garis-Garsi Besar ProgramPegajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta; Direktorat Pendidikan Dasar
- Depdiknas. 2003. *Konsep Dasar Pendidikan Jasmani*, [http://Sasterpadu, tripod. Com](http://Sasterpadu.tripod.com).
- Gusril. 2004. *EfektixItas Rancangan Modifikasi Olahraga kedalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Nasional Penjas dan Ilmu Keolahragaan. Volume 3, Nomor 1, April.
- Hajidin. *Modul Media Pembelajaran*. Banda Aceh; Universitas Syiah Kuala
- Husni. 1990. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta; Mawar Gempita
- Jonath. U/ Haag.E/ krepel. R. 1987. *Atletik I, Lari dan Loncat, (Latihan, tehnik, Taktik)*, Jakarta. PT. Rosma Jaya Putra.

- Lutan Rusli (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta; Depdikbud, Ditjen Dikto, P2LPTK.
- M. Yahya, Amirzan. 2019. "Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri." 51(6): 204–13.
- Mane, fred MC. 1986. *Dasar-Dasar atletik*. Bandung ; angkasa Bandung.
- Rivai, H Veithzal. 1999. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektifitas Belajar Mahasiswa*.
- Sadiman. 2003 *Intereaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Cetakan IV, Jakarta; Rajawali,
- Widya, Muchtar Jumaidar A. 2004. *Belajar Belatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.