

# JURNAL AKADEMIK FKIP UNIDAYAN

Jurnal Hasil Penelitian

<https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/fkip>

e-ISSN: 2686-3758

p-ISSN: 2303-1859

**Keywords:** *Long Jump, Squat style, media bench*

**Kata kunci:** *Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Media Bangku*

Korespondensi Penulis:  
Email: [kadirpenjaskes@gmail.com](mailto:kadirpenjaskes@gmail.com)  
Nomor Tlp: 085241777026



## PENERBIT

Lembaga Penelitian dan Pengembangan  
Profesi FKIP Universitas Dayanu  
Ikhsanuddin Baubau  
**Jl. Dayanu Ikhsanuddin No. 124, Baubau**

## Alamat

Jl. Sultan Dayanu Ikhsanuddin No. 124  
Baubau, kode pos 93724  
Sulawesi Tenggara, Indonesia

## LOMPAT JAUH DENGAN GAYA JONGKOK DENGAN MENGUNAKAN MEDIA BANGKU UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VII.7 SMP NEGERI 1 BAUBAU TAHUN PELAJARAN 2019/2020

**Abdul Kadir**

*SMP Negeri 1 Baubau, Baubau Sultra*

*Dikirim: 10/Maret/2020;*

*Direvisi: 15/April/2020;*

*Disetujui: 25/April/2020*

### Abstract

*This study aims to determine the long jump squatting style using bench media can improve learning outcomes of seventh grade students of SMP Negeri 1 Baubau. The method of this research is Classroom Action Research. This research has been completed in two cycles. In each cycle there are four stages, namely planning, acting, observing and reflecting. The failure in the cycle will be corrected in the next cycle. The research subjects were students of class VII.7 SMP Negeri 1 Baubau, totaling 32 students. The data collection techniques used in this study were the learning value method and the observation method. Learning outcomes using descriptive analysis by comparing test scores between cycles. Observations with descriptive analysis based on the results of observations of student activities and observations of the teacher's Teaching and Learning Process and after learning reflection using the Bench media method for class VII.7 students of SMP Negeri 1 Baubau found that skill techniques had a positive impact in increasing student learning achievement which was marked by an increase in student learning completeness. in each cycle, namely cycle I (48.72%), cycle II (87.18%), while for the affective domain, namely cycle I (69.23%), cycle II (94.87%). can increase student learning motivation with the average student answers who express interest and interest in the learning method with the skill technique method so that they become motivated to learn the squat style long jump sport using bench media.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media bangku dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Baubau. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas

(Classroom Action Research). Penelitian ini telah selesai dilaksanakan dalam dua siklus. Dalam setiap siklusnya ada empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Ketidakterhasilan dalam siklus akan diperbaiki pada siklus berikutnya. Subyek penelitian adalah Siswa kelas VII.7 SMP Negeri 1 Baubau yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Nilai belajar dan Metode Observasi. Hasil belajar dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus. Observasi dengan analisis deskriptif berdasarkan hasil observasi aktifitas siswa dan observasi Proses Belajar Mengajar guru serta refleksi setelah pembelajaran dengan metode media Bangku pada siswa kelas VII.7 SMP Negeri 1 Baubau ditemukan bahwa teknik keterampilan memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (48,72%), siklus II (87,18%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (69,23%), siklus II (94,87%) dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan ketertarikan dan berminat dengan metode pembelajaran dengan metode teknik keterampilan sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan menggunakan media bangku.

## PENDAHULUAN

Mengajar merupakan proses dua dimensi, yaitu sebagai proses penyampaian materi pelajaran dan sebagai proses pengaturan lingkungan yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang diberikan dalam satu mata pelajaran yaitu mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Tujuan PJOK tidak dapat dilepaskan dari tujuan pendidikan nasional. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 (Indonesia, 2003), tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan Jasmani adalah metode pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dipilih dan terus dilakukan dengan sepenuhnya

memperhatikan nilai-nilai di dalam pertumbuhan, perkembangan dan kelakuan manusia. Perkembangan kelakuan anak akan terwujud seperti tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kesegaran jasmani anak didik. Bentuk-bentuk dasar kesegaran jasmani tertuang salah satu pada cabang olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Olahraga Lompat Jauh adalah suatu gerakan lompatan yang dilakukan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai jarak lompatan ini terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar dari lompat jauh itu sendiri antara lain:

1. Awalan yaitu untuk mendapat kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan itu harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat.
2. Tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan).
3. Sikap Melayang diudara yaitu badan harus diusahakan melayang selama mungkin diudara serta dalam keadaan seimbang.
4. Sikap Mendarat yaitu pelompat harus mengusahakan jatuh/mendarat dengan sebaik-baiknya.

Menurut (Kosasih, 1993) ada beberapa macam gaya lompat jauh diantaranya:

1. Lompat jauh gaya jongkok (tuck).
2. Lompat jauh gaya berjalan diudara (walking in the air).
3. Lompat jauh gaya mengantung/melenting (schnapper).

Permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan yang unik baik dilakukan seseorang atau berkelompok.

Ada beberapa langkah yang ditempuh diantaranya:

1. Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan.
2. Guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tangan dan indikator tugas gerak kepada siswa.

3. Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya.
4. Siswa melaksanakan tugas gerak, dan bergantian dan bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai indikator yang telah ditentukan.
5. Guru memberikan kesimpulan secara umum.
6. Evaluasi.
7. Penutup.

Dengan menerapkan strategi pembelajaran maka seorang siswa akan selalu terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran, sehingga dengan keterlibatan langsung materi yang dibahas akan selalu teringat dalam pemikirannya (perencanaan) dan konsep-konsep apa saja yang harus dikuasai oleh siswa agar mudah diterimanya.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan kelas merupakan bentuk penelitian untuk mendapatkan pengetahuan tentang perubahan (changes) dan peningkatan (improvement) karena dampak suatu tindakan yang mampu memberdayakan kelompok sasaran, Pardjono (Syarif, 2017).

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2019/2020 di SMP Negeri 1 Baubau.

### Target/Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini yakni Siswa Kelas VII.7 di SMP Negeri 1 Baubau yang berjumlah 32 siswa.

### Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari Dua Siklus. Fokus permasalahan Perencanaan Tindakan, dan Pelaksanaan tindakan yang diikuti dengan kegiatan observasi, Analisis, serta Refleksi disebut satu siklus. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus I dan siklus II sebagai berikut:

- 1) Perencanaan Tindakan.
- 2) Pelaksanaan Tindakan.
- 3) Pengumpulan Data (pengamatan /observasi).
- 4) Refleksi (Analisis dan Interpretasi).
- 5) Perencanaan Tindak Lanjut.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini antara lain:

#### 1) Metode Nilai Tes (Hasil Belajar)

Tes dilakukan berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, guna untuk mengukur hasil belajar siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung, bentuk tes yang diberikan menggunakan 4 Aspek Tes pada Lompat Jauh Gaya Jongkok tanpa awalan.

#### 2) Metode Observasi

Tes pengamatan tentang aktivitas siswa saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung. Observasi oleh Pengamat sejauhmana keterlibatan aktif, kreatif antara guru dengan siswa saat Proses Belajar Mengajar.

#### Alat Pengumpulan Data

- 1) Praktik Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok tanpa awalan dengan menggunakan aspek-aspek indikator yang diharapkan.
- 2) Lembar Observasi.

Observasi yang dilakukan melalui pengamatan yaitu cara siswa melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media bangku.

### Teknik Analisis Data

Data hasil Penelitian diolah dengan menggunakan Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh jawaban tentang aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran berlangsung (Arikunto, 2006) yaitu:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

*Keterangan:*

- P = persentase jawaban responden  
f = frekuensi/jumlah responden

$n$  = Jumlah sampel  
100% = Bilangan tetap

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yang terdiri dari:

1. Hasil belajar dengan menggunakan analisis deskriptif yaitu dengan membandingkan nilai tes antar siklus.
2. Observasi dengan analisis deskriptif berdasarkan hasil observasi aktifitas siswa dan observasi Proses Belajar Mengajar guru serta refleksi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### a. Analisis Data

#### 1. Siklus I

##### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode teknik keterampilan dan lembar observasi aktivitas siswa.

##### b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 12 dan 20 Mei 2019 di kelas VII.7 dengan jumlah siswa 32 siswa. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan pembelajaran. Sebagai pengamat adalah peneliti. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Tabel Pembelajaran pada Siklus I

No.	Aspek yang Diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	2	2	2
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	2	3	2,5
	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa	3	3	3
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	3	3	3
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	3	3	3
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	3	3	3
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	3	3
	2. Memberikan evaluasi	3	3	3
II	Pengelolaan Waktu	2	2	2
III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	3	2	2,5
	2. Guru Antusias	3	3	3
	<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>

Keterangan:

Nilai : Kriteria  
a : Tidak Baik  
b : Kurang Baik  
c : Cukup Baik  
d : Baik

Berdasarkan tabel di atas aspek-aspek yang mendapatkan kriteria kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada siklus I dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Hasil observasi berikutnya adalah aktivitas guru dan siswa seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Aktivitas Guru dan Siswa Pada Siklus I

No.	Aktivitas Guru yang Diamati	Persentase
1.	Menyampaikan tujuan	5,0
2.	Memotivasi siswa merumuskan masalah	8,3
3.	Mengkaitkan dengan pelajaran berikutnya	8,3
4.	Menyampaikan materi langkah-langkah atau strategi	6,7
5.	Menjelaskan materi yang sulit	13,3
6.	Membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep	21,7
7.	Meminta siswa menyajikan dan mendiskusikan hasil kegiatan	10,0
8.	Memberikan umpan balik	18,3
9.	Membimbing siswa merangkum pelajaran	8,3
No.	Aktivitas Siswa yang Diamati	
1.	Mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru	22,5
2.	Membaca buku siswa	11,5
3.	Bekerja dengan sesama anggota kelompok	18,8
4.	Diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru	14,4
5.	Menyajikan hasil pembelajaran	2,9
6.	Mengajukan atau menanggapi pertanyaan/ide	5,2
7.	Menulis yang relevan dengan KBM	8,9
8.	Merangkum pembelajaran	6,9
9.	Mengerjakan tes evaluasi	8,9

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus I adalah menjelaskan materi yang sulit, membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep yaitu 21,7%.

Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah memberi umpan balik, evaluasi dan tanya jawab, menjelaskan materi yang sulit dan membimbing siswa merangkum pelajaran yaitu masing-masing sebesar 18,3% dan 13,3%. Sedangkan aktivitas siswa yang paling dominan adalah mengerjakan, memperhatikan penjelasan guru yaitu 22,5%. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bekerja dengan sesama anggota kelompok, diskusi antarsiswa dengan guru, dan membaca buku yaitu masing-masing 18,8% dan 11,5%.

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode teknik ketrampilan sudah dilaksanakan dengan baik, walaupun peran guru masih cukup dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh siswa.

Hasil berikutnya adalah tes praktik siswa seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil Tes Praktik Siswa Pada Siklus I

No.	Uraian	Hasil Siklus I
1.	Nilai rata-rata tes formatif	72,5
2.	Jumlah siswa yang tuntas belajar	19,31
3.	Persentase ketuntasan belajar	48,72

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Demonstasi diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 72,31 dan ketuntasan belajar mencapai 48,72% atau ada 19 siswa dari 39 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 70$  hanya sebesar 48,72% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran metode teknik ketrampilan.

#### c. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

1. Guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran.
2. Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu.
3. Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung.

## d. Revisi

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

1. Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa an lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
  2. Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
  3. Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.
2. Siklus II

## a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes formatif 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode teknik ketrampilan dan lembar observasi siswa.

## b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2019 di kelas VII dengan jumlah siswa 32 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat

keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrumen yang digunakan adalah tes praktek II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Pengelolaan Pembelajaran pada Siklus II

No.	Aspek yang Diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	3	3	3
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	3	4	3,5
	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	4	3,5
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	4	4	4
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	4	4	4
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	4	4	4
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/ menemukan konsep	3	3	3
	C. Penutup			
1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	4	3,5	
2. Memberikan evaluasi	4	4	4	
II	Pengelolaan Waktu	3	3	2
III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	4	3	3,5
	2. Guru Antusias	4	4	4
	<b>Jumlah</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>42</b>

## Keterangan:

- Nilai : Kriteria  
 a : Tidak Baik  
 b : Kurang Baik  
 c : Cukup Baik  
 d : Baik

Dari tabel terlihat pada kegiatan belajar mengajar (*siklus II*) yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan metode pembelajaran metode teknik ketrampilan mendapatkan penilaian yang cukup baik, maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek

yang perlu mendapatkan perhatian untuk penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek tersebut adalah memotivasi siswa, membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas dalam penerapan metode teknik ketrampilan diharapkan siswa dapat menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari dan mengemukakan pendapatnya sehingga mereka akan lebih memahami tentang apa yang telah mereka lakukan.

Berikut hasil observasi aktivitas guru dan siswa:

Tabel 4.5 Aktivitas Guru dan Siswa pada Siklus II

No.	Aktivitas Guru yang Diamati	Persentase
1.	Menyampaikan tujuan	6,7
2.	Memotivasi siswa/merumuskan masalah	6,7
3.	Mengkaitkan dengan pelajaran berikutnya	6,7
4.	Menyampaikan materi/langkah-langkah/strategi	10,7
5.	Menjelaskan materi yang sulit	11,7
6.	Membimbing dan mengamati siswa dalam menemukan konsep	25,0
7.	Meminta siswa menyajikan dan mendiskusikan hasil kegiatan	8,2
8.	Memberikan umpan balik	16,6
9.	Membimbing siswa merangkum pelajaran	6,7
No.	Aktivitas Siswa yang Diamati	Persentase
1	Mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru	17,9
2	Membaca buku siswa	12,1
3	Bekerja dengan sesama anggota kelompok	21,8
4	Diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru	13,8
5	Menyajikan hasil pembelajaran	4,6
6	Mengajukan/menanggapi pertanyaan/ide	5,4
7	Menulis yang relevan dengan KBM	7,7
8	Merangkum pembelajaran	6,7
9	Mengerjakan tes evaluasi	10,8

Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa aktivitas guru yang paling dominan pada siklus II adalah membimbing dan mengamati siswa melakukan latihan yaitu 25%. Jika dibandingkan dengan siklus I aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas guru yang mengalami penurunan

adalah memberi umpan balik (16,6%), menjelaskan/melatih menggunakan alat (11,7). Meminta siswa mendiskusikan dan menyajikan hasil kegiatan (8,2%) dan membimbing siswa memperbaiki kesalahan (6,7%).

Sedangkan untuk aktivitas siswa yang paling dominan pada siklus II adalah praktik menggunakan alat yaitu (21%). Jika dibandingkan dengan siklus I, aktivitas ini mengalami peningkatan. Aktivitas siswa yang mengalami penurunan adalah mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru (17,9%). Diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru (13,8%), mempraktekkan yang relevan dengan KBM (7,7%) dan merangkum pembelajaran (6,7%). Adapun aktivitas siswa yang mengalami peningkatan adalah memperhatikan peragaan (12,1%) menyajikan hasil pembelajaran (4,6%), menanggapi/mengajukan pertanyaan/ide (5,4%) dan berlatih bersama siswa lain (10,8%).

Hasil tes praktik siswa terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hasil Tes Praktik Siswa pada Siklus II

No	Uraian	Hasil Siklus II
1.	Nilai rata-rata tes formatif	79,48
2.	Jumlah siswa yang tuntas belajar	34
3.	Persentase ketuntasan belajar	87,18

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 79 dan dari 32 siswa yang telah tuntas sebanyak 32 siswa ada 5 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 87,18% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode teknik

ketrampilan sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

#### c. Refleksi

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan penerapan pembelajaran metode teknik ketrampilan. Dari data-data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentasae pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung.
3. Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
4. Hasil belajar siswa pada siklus II mencapai ketuntasan.

### b. Pembahasan

#### 1. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu: 48,72%, 87,18% sedangkan untuk ranah afektif yaitu 69,23% dan 94,87%. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

#### 2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan metode teknik keterampilan dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

#### 3. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran metode teknik keterampilan paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode teknik ketrampilan dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul diantaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik dalam presentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

Berdasarkan analisis angket siswa dapat diketahui bahwa tanggapan siswa termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan model pembelajaran metode teknik ketrampilan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap model pembelajaran metode teknik ketrampilan, sehingga siswa menjadi termotivasi untuk belajar lebih giat. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya metode teknik ketrampilan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dari siklus tiap pembelajaran maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan metode Media Bangku pada siswa kelas VII.7 SMP Negeri 1 Baubau ditemukan bahwa teknik ketrampilan memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (48,72%), siklus II (87,18%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (69,23%), siklus II (94,87%).
2. Dengan Penerapan Media Bangku pada lompat jauh dapat meningkatkan teknik ketrampilan, juga mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan ketertarikan dan berminat dengan metode pembelajaran dengan metode teknik keterampilan sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan menggunakan media bangku.

Adapun saran-saran dalam penelitian ini adalah:

1. Lompat jauh gaya jongkok tidak membuat siswa cedera kalau dilaksanakan dengan baik sesuai dengan petunjuk yang diberikan guru.
2. Kurangnya media pembelajaran di sekolah tidak menjadi penghambat bagi siswa dan guru untuk meningkatkan mutu pendidikan.
3. Media pembelajaran ini dapat dilaksanakan secara baik oleh guru-guru dikemudian hari karena dianggap murah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang terhingga peneliti ucapkan kepada Kepala SMP Negeri 1 Baubau yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan kegiatan penelitian di SMP Negeri 1 Baubau, selanjutnya terima kasih kepada rekan-rekan guru di SMP Negeri 1

Baubau atas dukungannya terutama teman guru Penjaskes baik berupa tenaga, pikiran dan waktu yang telah diberikan kepada peneliti serta siswa-siswi SMP Negeri 1 Baubau khususnya kelas VII.7 partisipasi dan kerjasamanya yang baik sehingga proses penelitian berjalan sesuai dengan harapan peneliti.

## DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Indonesia, R. (2003). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Indonesia. In *indonesia*.
- Kosasih, E. (1993). *Dasar-Dasar Lompat Jauh*. Depdiknas.
- Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>