

Peningkatan Keterampilan Lompat Jangkit Melalui Media Pembelajaran

Maesaroh*, Akor Sitepu, Marta Dinata
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 081334182718, Email : maesalsa1225@gmail.com

Abstrak : Improvement Of Infectious Jump Skills Through Learning Media. *The purpose of this study was to describe the results of learning the jump skills through learning media for students of SMP Negeri 1 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 SMP Negeri 1 Adiluwih totaling 32 students. 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 acquired in the initial jump (39%), Cycle I (59%), Cycle II (72%), and Cycle 3 (91%), so that the initial condition improvement to Cycle III was (57%).*

Keywords : *Improvement, Skill Jump, Learning Media*

Abstrak : Peningkatan Keterampilan Lompat Jangkit Melalui Media Pembelajaran. 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. 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 (39%), Siklus I (59%), Siklus II (72%), dan Siklus 3 (91%), sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar (57%).

kata kunci : peningkatan, keterampilan lompat jangkit, media pembelajaran

PENDAHULUAN

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.

Bucher (1979) mengemukakan Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial dan emosional. 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.

Eddy Purnomo (2011:1) bahwa pengertian atletik adalah aktivitas atau kegiatan jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan juga dinamis, yakni jalan, lari, lempar serta lompat. 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 membantu 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.

Tamsir Rijadi (1985 : 107). Lompat jangkit adalah salah satu nomor dalam atletik yang bertujuan untuk menjangkau jarak lompatan sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturut-turut. Lompat jangkit 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. Proses mempelajari gerak teknik lompat jangkit perlu diperhatikan dengan teliti secara pelaksanaannya. 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 pola kegiatan yang bertujuan, yang memerlukan manipulasi dan koordinasi informasi yang dipelajari. Keterampilan ini dapat dibedakan menjadi dua kategori, yakni keterampilan fisik dan keterampilan intelektual. Keterampilan adalah kegiatan yang berhubungan dengan urat syaraf dan otot-otot yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmaniah (Muhibin 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 jangkit (*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”.

METODE

Di dalam penelitian ini Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas dengan prosedur penelitian meliputi *planning, acting, observation, dan reflecting* sebanyak 3 siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII A

SMP Negeri 1 Adiluwih berjumlah 32 siswa.

Dalam penelitian tindakan kelas ini penulis melakukan penelitian yang terdiri dari 3 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.

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.

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”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan lompat jangkit melalui model pembelajaran pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih, Pringsewu. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek psikomotor, observasi siswa dan pengamatan. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian tes awal hingga siklus akhir.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran lompat jangkit (*hop, step, jump*).

No	Kriteria	Tes Awal	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	Tuntas	11 (34%))	19 (59%))	23 (72%))	29 (91%))
2	Belum Tuntas	21 (66%))	13 (41%))	9 (28%)	3 (9%)

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil belajar keterampilan lompat jangkit (*hop, step, jump*), siswa dapat memperoleh ketuntasan dalam pembelajaran setelah mengikuti tahap pembelajaran dari Tes Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III sesuai dengan ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 75 atau persentase ketercapaian 75% secara individu (KKM SMP Negeri 1 Adiluwih). Jumlah siswa yang mengikuti tes berjumlah 32 siswa. Pada tes awal hanya 11 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan dengan prosentase 34%, kemudian pada siklus I menambahkan media kardus guna melatih *hop* sehingga terjadi peningkatan menjadi 19 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 59%, setelah didapat hasil tes siklus I terdapat

hasil tes pada siklus II menambahkan media hulahop guna melatih *step* sehingga terjadi peningkatan menjadi 23 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 72%, kemudian pada siklus III menambahkan media karet gelang guna melatih *jump* sehingga terjadi peningkatan menjadi 29 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan prosentase 91% sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar 57%. Dari hasil observasi awal, ada tiga siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi didalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing melalui media pembelajaran, kardus, hulahop terbuat dari rotan serta karet gelang dalam kegiatan belajar mengajar berlangsung. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi dan tes menggunakan instrumen penelitian dalam melakukan lompat jangkit. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari tiga siklus. Penelitian diakhiri sampai adanya peningkatan dalam setiap pembelajaran yang mencapai 85% dari tes awal hingga siklus akhir (Pendidikan dan Latihan Profesi Guru 79). Sehingga dari tes awal sampai siklus III dapat dilihat dengan diagram di .bawah ini

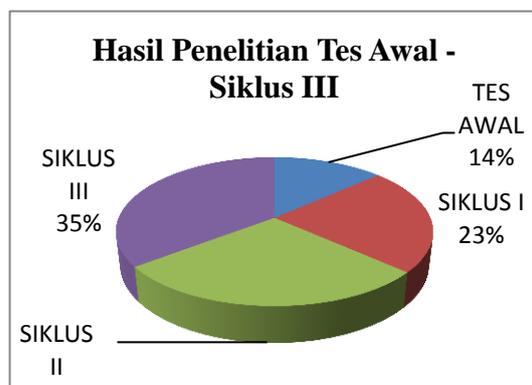


Diagram 1. Hasil Penelitian Tes Awal - Siklus III

a. Hasil Data Tes Awal

Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan lompat jangkit Pada Tes Awal.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	11	34%
2	Belum Tuntas	21	66%

Indikator prosentase dapat dilihat melalui rumus :

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

prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{11}{32} \times 100\%$$

$$P = \frac{21}{32} \times 100\%$$

$$= 34\% \text{ (yang tuntas)}$$

$$= 66\% \text{ (belum tuntas)}$$

Pada tabel 3 diketahui hasil dari tes awal terdapat 11 siswa yang tuntas dalam pembelajaran atau prosentase ketuntasan belajar 34% sehingga peneliti mempersiapkan tindakan pada siklus pertama. Pada siklus pertama peneliti memberikan materi keterampilan lompat jangkit tahap jingkat (*hop*) melalui media pembelajaran kardus. Setelah materi diberikan kemudian siswa di tes menggunakan instrumen penelitian, hasil dari tes pada siklus pertama. Dari hasil tes awal maka dapat dilihat diagram di bawah ini:



Diagram 2. Hasil Tes Awal

Hasil Penelitian Siklus Satu (I)

Penelitian pada siklus I ini dilaksanakan pada tanggal 21 februari 2018 dengan alokasi waktu 2x45 menit. Hasil penelitian pada siklus ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan lompat jangkit tahap jingkat (*hop*) Pada siklus I.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	19	59%
2	Belum Tuntas	13	41%

Indikator prosentase dapat dilihat melalui rumus :

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

prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{19}{32} \times 100\%$$

$$P = \frac{13}{32} \times 100\%$$

$$= 59 \% \text{ (tuntas)}$$

$$= 41 \% \text{ (belum tuntas)}$$

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, pada siklus 1 ini keterampilan lompat jangkit dalam tahap *hop* (jingkat) observer memberikan nilai 19, dan dapat

dinyatakan sudah mencapai standar klasikal minimal yang telah ditentukan sehingga dapat dinyatakan keterampilan siswa selama proses pembelajaran berlangsung dinyatakan sudah berhasil yaitu mencapai 59 % dengan kriteria baik. Sehingga observer menyatakan bahwa pembelajaran sudah baik. Hal itu dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam poses pembelajaran lompat jangkit tahap *hop* (jingkat) menggunakan media pembelajaran kardus. Dari hasil penelitian siklus I maka dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

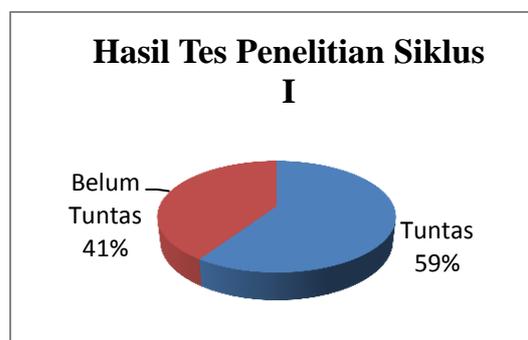


Diagram 3. Hasil Tes Penelitian Siklus I

Hasil Peneliti Siklus Dua (II)

Penelitian pada siklus 1 ini dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2018 dengan alokasi waktu 2x45 menit. Hasil penelitian pada siklus ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan lompat jangkit tahap langkah (*step*) Pada siklus II.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	23	72%
2	Belum Tuntas	9	28%

Indikator prosentase dapat dilihat melalui rumus :

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

prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{23}{32} \times 100\%$$

$$P = \frac{9}{32} \times 100\%$$

$$= 72\% \text{ (tuntas)}$$

$$= 28\% \text{ (belum tuntas)}$$

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, pada siklus II ini keterampilan lompat jangkit dalam tahap *step* (langkah) observer memberikan nilai 23, dan dapat dinyatakan sudah mencapai standar klasikal minimal yang telah ditentukan sehingga dapat dinyatakan keterampilan siswa selama proses pembelajaran berlangsung dinyatakan sudah berhasil yaitu mencapai 72 % dengan kriteria baik. Sehingga observer menyatakan bahwa pembelajaran sudah baik. Hal itu dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam poses pembelajaran lompat jangkit tahap langkah (*step*) menggunakan media pembelajaran hulahop. Dari hasil penelitian siklus II maka dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

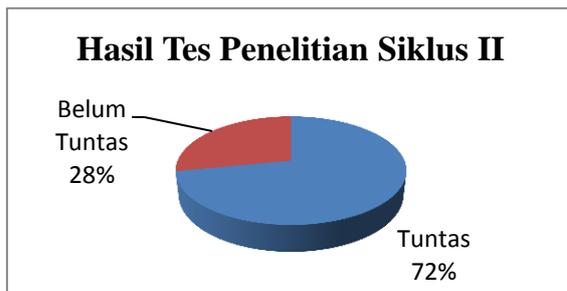


Diagram 4. Hasil Tes Penelitian Siklus II Hasil Penelitian Siklus Tiga (III)

Penelitian pada siklus III ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2018 dengan alokasi waktu 2x45 menit. Hasil penelitian pada siklus ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan lompat jangkit tahap lompat (*jump*) Pada siklus III.

No	Hasil	Jumlah	Prosentase
1	Tuntas	29	91%
2	Belum Tuntas	3	9%

Indikator prosentase dapat dilihat melalui rumus :

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

prosentase ketuntasan belajar :

$$P = \frac{29}{32} \times 100\%$$

$$P = \frac{3}{32} \times 100\%$$

$$= 91\% \text{ (tuntas)}$$

$$= 9\% \text{ (belum tuntas)}$$

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, pada siklus III ini keterampilan lompat jangkit dalam tahap lompat (*jump*) observer memberikan nilai 29, dan dapat dinyatakan sudah mencapai standar klasikal minimal yang telah ditentukan sehingga dapat dinyatakan keterampilan siswa selama proses pembelajaran berlangsung dinyatakan sudah berhasil yaitu mencapai 91 % dengan kriteria baik. Sehingga observer menyatakan bahwa pembelajaran sudah baik. Maka dari itu siswa dikatakan berhasil jika adanya proses perubahan yang meningkat. Hal itu dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam poses pembelajaran lompat jangkit tahap lompat (*jump*) menggunakan media pembelajaran karet gelang. Dari hasil penelitian siklus III maka dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Diagram 5. Hasil Tes Penelitian Siklus III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu, bahwa pembelajaran keterampilan lompat jangkit melalui media pembelajaran ternyata dapat meningkatkan dengan baik untuk diterapkan. Dengan media pembelajaran yang digunakan dapat memudahkan siswa untuk belajar melakukan gerakan lompat jangkit (*hop, step, jump*) dan mengulang gerakan yang telah diajarkan kepada siswa sehingga hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil dari tes awal diperoleh data bahwa masih rendahnya prosentase ketuntasan belajar siswa, hanya 19 siswa yang mencapai ketuntasan belajar pada siklus I. Kegagalan rata-rata dilakukan siswa adalah pada tahap jingkat (*hop*), langkah (*step*), dan lompat (*jump*), pada saat melakukan tolakan dorongan kaki tumpu kebanyakan ditekek dan pada saat melayang posisi badan ditekek.

Berdasarkan hasil analisis tersebut pada siklus pertama menggunakan model pembelajaran kardus guna melatih keterampilan jingkat (*hop*) pada nomor lompat jangkit agar siswa lebih santai dan tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran lompat jangkit.

Hasil penelitian ini menjadi refleksi bagi peneliti. Refleksi ini bertujuan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada

siklus pertama dan sebagai acuan peneliti untuk memperbaiki mutu pembelajaran pada siklus berikutnya. Dengan refleksi hasil siklus pertama dan masalah-masalah yang terjadi dalam proses pembelajaran, maka peneliti memperbaiki skenario pembelajaran dan alat bantu yang digunakan. Pada siklus kedua digunakan penambahan kesulitan pembelajaran yang menggunakan media pembelajaran hulahop guna melatih keterampilan langkah (*step*) pada lompat jangkit alat yang digunakan berbeda dengan siklus pertama.

Pada pembelajaran siklus kedua terlaksana cukup baik dengan hasil ketuntasan belajar yang meningkat dari siklus sebelumnya, meskipun terjadi sedikit peningkatan hasil tes pada siklus kedua ini. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan prosentase ketuntasan belajar pada siklus kedua, dari 32 siswa yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 23 siswa.

Sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus kedua, dari 32 siswa hanya 9 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar. Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar tersebut juga telah mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan (*hop, step, jump*) pada lompat jangkit, namun peningkatannya masih lambat pada setiap siklusnya sehingga masih perlu dilanjutkan tindakan pada siklus ketiga karena pada siklus kedua masih belum mencapai 50% peningkatan dari hasil tes awal. Pada tindakan siklus ketiga terlaksana lebih membaik dari siklus sebelumnya, karena siswa telah berhasil mencapai ketuntasan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan prosentase pada siklus ketiga dari 32 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar sebanyak 29 siswa atau 91%. Pada tes awal ketuntasan

belajar siswa hanya mencapai 34% setelah dilakukan tindakan dengan tiga siklus pada siklus ketiga ketuntasan belajar siswa telah berhasil 91%. Maka dari itu siswa yang dikatakan berhasil jika mengalami perubahan yang meningkat setiap siklusnya.

SIMPULAN

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

1. Proses pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran 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 pembelajaran karet gelang dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jangkit gerakan (*jump*) pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih dengan nilai 91%.

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, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology Of Training*, 4 th edition, USA: human Kinetics.
- IAAF, (2000), *level 1, lari, lompat, lempar*, jakarta: IAAF-RDC
- linthorne, N.P., Guzman Maurice., briget lisa a, 2005. optimum take-off angle in long jump, *journal of sport science*, 23 (27): 703-712
- panautsakopoulos, vassilios, 2008. essential parameters in female triple jump technique, *international journal of sport biomechanics*, 23 (4): 53-61
- simonyi, G. 2004. triple jumping with a double-arm swing, Berlin: *IAAF new studies in athletics. volume nineteen issue number 4 desember 2004*. 143.
- Setiawan, Dedi. 2013. skripsi. *Analisis Teknik Lompat Jangkit Pada Atlet Lompat Jangkit Putra DIY*.

Enprints.uny.ac.id pdf(diakses pada tahun 2013)

Tamsir Rijadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. FPOK IKIP.
Yogyakarta.(Kamarudin05.blogspot .co.id (Rabu, 14 November 2012)

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

