



## Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/giss>

Volume 1, Nomor 1 April 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

**DOI.10.35458**

---

## Lompat Jauh Dengan Modifikasi Alat Pembelajaran Di Sekolah Menengah Kejuruan

**Muhammad Fadil Hidayatullah<sup>1</sup>, Benny Badaru<sup>2</sup>, Yati Priati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Makassar

Email : [Fadilhidayat422@gmail.com](mailto:Fadilhidayat422@gmail.com)

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

Email : [benny.b@unm.ac.id](mailto:benny.b@unm.ac.id)

<sup>3</sup>Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Luwu

Email : [Pujhaanuph02@gmail.com](mailto:Pujhaanuph02@gmail.com)

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan permainan lompat Cones terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMK Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu. Penelitian ini berjenis penelitian tindakan kelas dengan Subjek penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas XI SMK Negeri 2 Luwu sebanyak 20 siswa. Pembelajaran lompat jauh dengan media cones memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani melakukan gerakan lompat tinggi secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Pada pengambilan pada siklus 1 dan siklus 2 mengalami peningkatan secara sistematis.

**Kata Kunci:** lompat jauh, modifikasi alat, hasil belajar

### PENDAHULUAN

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, Dikarenakan atletik merupakan gabungan dari beberapa nomor seperti lari, lempar, lompat dan jalan. Salah satu nomor yang diperlombakan di dalam cabang olahraga atletik adalah nomor lompat jauh, dimana lompat jauh yang dimaksudkan adalah suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan Lompat Jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke daerah titik pendaratan atau bak lompat (Sukendro & Yuliawan, 2019).

Materi lompat jauh masuk dalam kurikulum pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan pokok bahasan Cabang atletik.adapun materi lompat jauh menurut keterampilan gerak lompat jauh terdiri dari 4 fase yakni fase awalan, fase tumpuan, fase melayang, fase pendaratan (Rahmat, 2015). Jika dikembalikan ke hakikatnya tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai

lompatan sejauh-jauhnya terhitung dari titik awal tumpuan hingga ke titik pendaratan, yang menjadi permasalahan di lapangan siswa cenderung kurang antusias dalam mempelajari PJOK dikarenakan tingkat motivasi yang rendah untuk melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru. Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar dalam atletik agar dapat lebih diterima dan mendapat perhatian serta antusias siswa dalam mengikutinya (Bahagia, 2012).

Pada umumnya dalam menilai lompat jauh guru hanya melihat hasil akhir (final score) tanpa berusaha memperbaiki kualitas gerak yang dilakukan siswa sehingga mengabaikan unsur penilaian gerak (gain score). Dalam melakukan pembelajaran yang menjadi faktor rendahnya hasil belajar adalah dikarenakan ketakutan siswa dalam mendemonstrasikan gerak yang telah dipelajari dikarenakan kurangnya stimulus rangsangan yang diberikan oleh guru dan juga kekhawatiran siswa akan cedera yang akan didapatkan. Karena itu dalam meningkatkan hasil belajar siswa diperlukan suatu modifikasi perangkat pembelajaran dalam hal ini berupa alat pembelajaran yang dapat merangsang siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan psikomotor dengan pemberian gerakan atau stimulus. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membela jarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil (Saputra, 2015).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan modifikasi alat pembelajaran menggunakan media cones dengan metode pembelajaran demonstrasi dan model pembelajaran cones exercise. Cones exercise merupakan sekumpulan variasi latihan yang memanfaatkan cones sebagai media lompatan yang berpengaruh signifikan dalam meningkatkan power otot Tungkai, kelincahan, kecepatan reaksi, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya dalam meningkatkan power otot Tungkai, kelincahan, dan kecepatan reaksi (Hidayatullah et al., 2020). Cones merupakan media yang murah dan mudah juga memiliki visual yang menarik perhatian siswa sehingga secara tidak langsung dapat memperbaiki keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh (Bramantha & Syarifah, 2017).

Berdasarkan observasi di lapangan diketahui faktor kesulitan dan kelemahan yang menyebabkan hasil pembelajaran lompat jauh di SMK negeri 2 luwu masih kurang optimal dan jauh dari kata cukup, walaupun sekolah didukung dengan fasilitas lapangan lompat jauh yang layak pakai akan tetapi hal tersebut tidak dapat menunjang hasil pembelajaran yang diharapkan. Hal ini dikarenakan kurangnya kecakapan guru dalam memberikan dan memaparkan materi lompat jauh serta kurangnya keterampilan guru dalam mendemonstrasikan gerakan lompat jauh. Disisi lain pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 2 luwu cenderung masih bersifat konvensional atau dengan metode ceramah dan cenderung menjadikan guru sebagai pusat perhatian siswa. Pembelajaran model seperti ini selain lingkungan pembelajaran menjadi membosankan juga menyebabkan peserta didik menjadi pasif dan hanya menunggu instruksi yang diberikan oleh guru. Disamping itu kurangnya variasi dan inovasi pengajaran menjadi salah satu faktor dari rendahnya tingkat pemahaman siswa terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh. Atas dasar itulah maka peneliti menggali dan melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Modifikasi Alat Pembelajaran Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan”.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian penelitian tindakan kelas (PTK), PTK merupakan proses pengkajian masalah pembelajaran didalam kelas melalui refleksi

diri dalam upaya untuk memecahkan masalah dengan tindakan yang terencana dalam situasi yang nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut (Sanjaya, 2016). PTK memiliki 4 komponen penting yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi. Keempat langkah ini berlangsung secara simultan dalam satu siklus yang dilaksanakan di SMK Negeri 2 Luwu Kecamatan Belopa, Kabupaten Luwu yang berlangsung selama 1 bulan terhitung dari bulan Agustus 2023 hingga bulan September 2023. Subjek penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas XI SMK Negeri 2 Luwu, Kecamatan Belopa, Kabupaten Luwu dengan total 20 orang. Prosedur penelitian meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi yang dilaksanakan di tiap siklus sebanyak 2 siklus pembelajaran dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan hasil pembelajaran peserta didik dengan melakukan perbandingan tiap siklus secara menyeluruh sebelum dan sesudah treatment selama pelaksanaan penelitian tindakan kelas. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan tes keterampilan lompat jauh, tes ini digunakan untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam satu siklus PTK. teknik analisis data yang digunakan yakni teknik deskriptif persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kondisi Awal**

Adapun hasil penelitian sebelum pemberian treatment kepada subjek penelitian, disajikan dalam bentuk tabel berikut :

**Tabel 1.** Nilai Hasil Pretest Lompat Jauh

Ketuntasan	Jumlah siswa	Persentase
Tuntas	5	25%
Belum Tuntas	15	75%
Total	20	100%

Data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa kelas xi smk negeri 2 luwu hanya sebesar 25 % atau sebanyak 5 orang dan yang belum tuntas sebesar 75 % atau 15 orang. Tentunya ini masih jauh dari indikator keefektifan pengajaran dimana 75 % dari total siswa mencapai  $KKM = 77$ . Berdasarkan data tersebut maka peneliti berinisiatif untuk melakukan modifikasi alat pembelajaran materi lompat jauh dengan media cones dan melihat keefektifan pemberian treatment selama 2 siklus, selanjutnya melakukan perbandingan peningkatan hasil belajar antar siklus dengan hasil pre-test diatas.

### **Deskripsi Tindakan Siklus I**

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh di SMK Negeri 2 Luwu maka

dilakukan treatment perlakuan berupa modifikasi alat pembelajaran dengan media cones yang dilakukan selama satu siklus dalam siklus 1 sebanyak 2 pertemuan. Hasil belajar lompat jauh siklus 1 disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

**Tabel 2.** Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 1

Ketuntasan	Jumlah siswa	Persentase
Tuntas	14	70 %
Belum tuntas	6	30 %
Total	20	100 %

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang siswa telah tuntas atau sebesar 70 % telah mencapai KKM = 77, Dan sebanyak 6 orang atau sebesar 30 % belum tuntas. Tentunya hal ini berdampak positif yang menunjukkan bahwa modifikasi alat pembelajaran dengan media cones terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI SMK Negeri 2 Luwu. Keefektifan tersebut ditandai dengan siswa yang sudah mulai terbiasa untuk melakukan gerakan lompat akibat rangsangan model gerakan yang diberikan oleh peneliti. Selain itu kecakapan koordinasi tubuh juga sudah mulai membaik ditandai dengan peningkatan keterampilan lompat dalam gerak dasar lompat jauh. Selain itu siswa juga tampak lebih berani untuk melakukan gerakan lompat dilihat dari minimnya keraguan dalam melakukan gerakan lompat jauh.

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

## Deskripsi Tindakan Hasil Siklus 2

Untuk menindak lanjuti kemajuan dari siklus 1 maka peneliti melanjutkan pemberian treatment ke siklus 2 dengan tujuan untuk tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, data hasil tindakan siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

**Tabel 3.** Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 2

Ketuntasan	Jumlah siswa	Persentase
Tuntas	20	100 %
Belum Tuntas	0	0 %
Total	20	100 %

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang siswa telah tuntas atau sebesar 70 % telah mencapai KKM = 77, Dan sebanyak 6 orang atau sebesar 30 % belum tuntas. Tentunya hal ini berdampak positif yang menunjukkan bahwa modifikasi alat pembelajaran dengan media cones terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI SMK Negeri 2 Luwu. Keefektifan tersebut ditandai dengan siswa yang sudah mulai terbiasa untuk melakukan gerakan lompat akibat rangsangan model gerakan yang diberikan oleh peneliti. Selain itu kecakapan koordinasi tubuh juga sudah mulai membaik ditandai dengan peningkatan keterampilan lompat dalam gerak dasar lompat jauh. Selain itu siswa juga tampak lebih berani untuk melakukan gerakan lompat dilihat dari minimnya keraguan dalam melakukan gerakan lompat jauh.

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

## SIMPULAN

Sebagai kesimpulan pembelajaran lompat jauh dengan modifikasi alat pembelajaran menggunakan media cones terbukti efektif dalam peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI SMK Negeri 2 Luwu. dikarenakan media cones memberikan rangsangan keterampilan gerak melompat dasar kepada siswa dan dengan dilakukannya secara berulang-ulang maka tingkat kemahiran dan keterampilan melompat siswa menjadi meningkat. dampak positif juga didapatkan dengan modifikasi alat pembelajaran ini ditandai dengan siswa menjadi lebih aktif dan ekspresif dalam melakukan gerakan melompat serta dapat meminimalisir kebosanan yang dirasakan siswa ketika belajar karena metode pembelajaran yang diberikan kepada siswa lebih bervariatif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua, rekan sejawat, dosen pembimbing lapangan, guru pamong serta pihak SMK Negeri 2 Luwu atas bantuannya dari awal penulisan artikel ini hingga selesai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahagia, Y. (2012). *Pembelajaran atletik*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Bramantha, H., & Syarifah, M. (2017). Penerapan Modifikasi Media Kardus Dalam Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 2(2), 96-101.
- Hidayatullah, S. H., Sujihandoko, A., & Marhaendra Wijaya, F. J. (2020, April). Pengaruh Latihan Plyometric Cone Hop With 180-Degree Turn, Lateral Jump Over Barrier, Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 243-256.
- Rahmat, Z. (2015). *atletik dasar dan lanjutan*.
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Prenada Media.
- Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 35-41.
- Sukendro, & Yuliawan, E. (2019). *Dasar - Dasar Atletik*.