

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PRECISION LONG JUMP* TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Supardi, P. Muhammad Yusuf, Galang Pakarti Mahardika

^{1,2} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

³ Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: pardi270500@gmail.com

Received: 20 Januari 2024; Accepted 27 Februari 2024; Published 30 Maret 2024

Ed: Maret 2024: 20-29

Abstrak

Dalam pendidikan jasmani proses yang dirancang dan disusun secara sistematis dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani pada materi lompat jauh yang diterapkan di SMPN 1 Seteluk belum sepenuhnya maksimal karena masih ada rasa takut dan kurangnya percaya diri, maka perlu adanya penerapan model pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan model pembelajaran *precision long jump* siswa kelas VIII.C SMPN 1 Seteluk Kecamatan Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII,C yang berjumlah 34 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara Observasi dan tes. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Hasil belajar siswa pada siklus I sebesar 72,72 dan siklus II sebesar 84,59. Hal ini diperkuat lagi dengan observasi siswa yang mengalami peningkatan keaktifan siswa secara signifikan dan respon siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan model pembelajaran *precision long jump* dengan persentase siklus I 41,17% dan siklus II 94,11% kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang baik terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan model pembelajaran *precision long jump*

Kata Kunci : Pembelajaran, Lompat Jauh, *Precision Long Jump*, Hasil Belajar

Abstract

In physical education, a process that is systematically designed and arranged can improve physical fitness, develop motor skills, knowledge and behavior of a healthy and active life, sportsmanship and emotional intelligence. Physical education in the long jump material applied at SMPN 1 Seteluk has not been fully maximized because there is still fear and lack of confidence. It is necessary to apply a learning model. The purpose of this study was to improve the learning outcomes of the squat style long jump by applying the precision long jump learning model to class VIII.C students of SMPN 1 Seteluk, Seteluk District, West Sumbawa Regency for the 2022/2023 Academic Year. This research is Class Action Research (CAR). The subjects of this study were students of class VIII, C, which consisted of 34 students. Data collection is done by observation and tests. Data analysis in this research is percentage descriptive analysis. Student learning outcomes in cycle I were 72.72 and cycle II was 84.59. This was further strengthened by the observation of students who experienced a significant increase in student activity and student response to learning the squat style long jump by applying the precision long jump learning model with a percentage of the first cycle of 41.17% and 94.11% in the second cycle. This shows that student learning outcomes experienced a good increase in learning the long jump squat style with the application of the precision long jump learning model.

Keywords: Learning, Long Jump, *Precision Long Jump*, Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, serta pengajaran. Pernyataan tersebut tertuang dalam undang-undang No. 20 tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara

aktif mengembangkan dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara. Pendidikan adalah suatu upaya mendewasakan anak manusia, yaitu membimbing anak agar menjadi manusia yang bertanggung jawab (Dinata & Dinata, 2014). Pendidikan merupakan investasi penting yang menentukan masa depan bangsa. Dan salah satu lembaga pendidikan adalah sekolah, khususnya yang menaungi atau relevan dengan bidang olahraga adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, dimana pelajaran pendidikan jasmani atau sering disebut PJOK ini merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki tujuan untuk menumbuhkembangkan semua aspek yang ada dalam diri siswa, yakni pengetahuan, sikap dan juga keterampilan geraknya (Sobarna dkk., 2019).

Dalam pendidikan jasmani proses yang dirancang dan disusun secara sistematis dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Pembelajaran pendidikan jasmani yang di dalam pengajarannya menekankan aktifitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui pendidikan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik untuk tampil sebagai insan sehat baik dalam bertindak, tingkah laku, pikiran, dan mental (Hasibuan, 2014). Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi. Dalam kurikulum tingkat Sekolah Menengah Pertama khususnya kelas VIII tercantum bahwa pada SK-KD para siswa mampu mempraktekan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri serta nilai kejujuran (Dinata & Dinata, 2014).

Dalam Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya, Lompat jauh ini salah satu jenis olahraga yang dilombakan di berbagai kejuaraan olahraga baik di tingkat nasional maupun dunia. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Pembelajaran atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan pada seluruh siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani Kuno sampai dewasa ini (Pambudi dkk., 2019). Pihak sekolah memiliki tanggung jawab untuk dapat memfasilitasi siswa dalam mempelajari setiap nomor pada atletik, seperti: 1) Nomor; 2) Nomor lompat yang meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah dan lompat jangkit; 3) Nomor lempar yang meliputi lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil (Usman dkk., 2019). Ini membuktikan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang harus diberikan pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Puspitasari, 2016).

Menurut (Febrianti, 2013) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin saputra (Perdana, M.F., & Kuntjoro, B.F, 2016) Selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai Teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancer.

lompat jauh yang benar perlu memperhatikan awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus (Lengkana, 2018). Teknik dasar lompat jauh adalah sebuah rangkaian gerakan yang sistematis (Ja'far, A, M., dkk., 2019). Adapun teknik dasar lompat jauh dibagi menjadi beberapa tahap yaitu adanya awalan, tolakan, melayang dan mendarat. komponen yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan pada lompat jauh adalah kekuatan otot tungkai yang meliputi : kecepatan yaitu pada awalan dan kekuatan yaitu pada tolakan. Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan dinamakan power atau daya otot, (Bagiasa, 2013). Beberapa cara latihan lompat menurut beberapa ahli dapat dilakukan dengan: Melompat di atas serangkaian rintangan rendah, cara melakukannya masing-masing peserta melompat atau melambung di atas serangkaian rintangan yang rendah, tangan digerakkan di atas dan paha kaki yang memimpin digerakkan ke atas pada setiap lompatan (Suhdy dkk., 2019).

Menurut (Nur, 2019) Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik yang dan penguasaan teknik yang baik. Teknik dasar lompat jauh adalah sebuah rangkaian gerakan yang sistematis. Adapun teknik dasar lompat jauh dibagi menjadi beberapa tahap yaitu adanya awalan, tolakan, melayang dan mendarat hal tersebut senada dengan yang diucapkan. Peran guru dalam pembelajaran sangat penting yaitu membuat desain pembelajaran, menyelenggarakan kegiatan pembelajaran, dan mengevaluasi hasil belajar siswa. Guru dituntut untuk memiliki kemampuan atau kompetensi-kompetensi guru profesional sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan kondusif. Dalam perkembangan dan pelaksanaannya pendidikan masih mengalami masalah yang serius. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah terbatasnya kemampuan guru penjasorkes dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena guru belum mengimplementasikan model-model pembelajaran kooperatif. Model pembelajaran yang diimplementasikan oleh guru masih bersifat klasikal, dimana peran guru masih dominan, sehingga berdampak dalam proses pembelajaran. Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya (Jospiah, 2017).

Precision long jump merupakan model pembelajaran kids' athletics yang di rancang oleh *Internasional Association of Athletics Federations* (IAAF), *Precision long jump* merupakan model pembelajaran lompat jauh yang dapat di gunakan sebagai bahan untuk meningkatkan hasil belajar siswa karena *precision long jump* ini dapat membantu siswa yang dimana siswa kesulitan dan tidak berani dalam melakukan tolakan maupun pendaratan dalam gerakan lompat jauh. Pembelajaran *precision long jump* merupakan pembelajaran kids atletik yang dirancang oleh (IAFF) yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan hasil belajar siswa, (Repiansyah dkk., 2020). Dengan penerapan *precision long jump* ini di harapkan siswa akan lebih muda dan baik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil observasi dan juga wawancara kepada guru olahraga yang saya lakukan di kelas VIII.C SMPN 1 Seteluk, di dapatkan hasil belajar penjasokes pada materi lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran masih tergolong rendah, di karenakan siswa mengalami kesulitan dan takut dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok pada saat melakukan tolakan dan juga pendaratan, hal ini dapat berakibat pada hasil belajar siswa berdasarkan kriteria ketuntasan minimum (75), dari 34 orang siswa hanya 15 siswa yang dapat memenuhi nilai KKM.

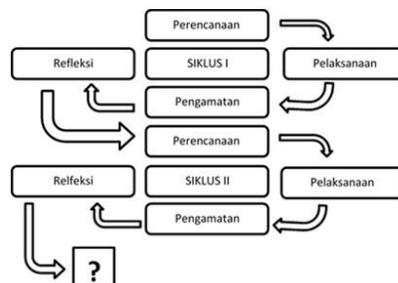
Adapun penelitian terdahulu yang di lakukan oleh (Wahyudi, 2021) dengan judul penelitian Peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi. Pada penelitian ini mendapatkan hasil Rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 74. Nilai tertinggi adalah 91 dan nilai terendah adalah 56. Pada siklus ke dua peneliti hanya berfokus pada siswa yang remedial saja yang berjumlah 14 orang siswa. Hasil belajar siklus II terjadi peningkatan

rata-rata menjadi 77. Nilai tertinggi 91 dan nilai terendahnya adalah 63. Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan metode variasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi. Dan penelitian yang di lakukan oleh (Wagiyem dkk., 2016) Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bola Yang Di Gantung. Hasil dari penelitian ini Pembelajaran lompat jauh dengan bola yang digantung memberikan dampak positif pada siswa. Pada siklus I siswa terdapat hasil siswa yang tuntas berjumlah 12 siswa (44,4%) sedangkan siswa dan yang belum tuntas berjumlah 15 siswa (55,6%) dilanjutkan ke siklus II diperoleh peningkatan signifikan dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 27 siswa dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu, penelitian ini menggunakan model pembelajaran *precision long jump* dengan subjek siswa kelas VII SMPN 1 Seteluk. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat jauh, di karenakan di karenakan siswa mengalami kesulitan dan takut dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok pada saat melakukan tolakan dan juga pendaratan. Maka peneliti memiliki solusi dari permasalahan tersebut dengan menerapkan model pembelajaran *precision long jump* agar siswa tidak merasa kesulitan ataupun takut pada saat melakukan tolakan ataupun pendaratan pada saat melakukan gerak lompat jauh gaya jongkok sehingga hasil belajar siswa tingkat keberhasilannya lebih besar. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian dengan judul penerapan model pembelajaran *precision long jump* siswa kelas VIII.C SMPN 1 Seteluk Kecamatan Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Ajaran 2022/2023.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang didalamnya terbentuk dari rangkaian siklus kegiatan. penelitian tindakan kelas adalah tindakan yang di berikan kepada siswa yang harus terlihat lebih efektif, efisien, kreatif dan inovatif). Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan model pembelajaran *precision long jump* siswa kelas VIII.C SMPN 1 Seteluk Kecamatan Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Ajaran 2022/2023.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas
Sumber : (Arikunto, 2013)

Subyek penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII.C SMPN 1 Seteluk yang berjumlah 34 orang, yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Dalam penelitian ini kegiatan observasi dilakukan untuk mengetahui aktifitas dan pelaksanaan belajar mengajar dilapangan. Observasi ini sangat menentukan keakuratan data dan hasil dari peneltitianini karena untuk memantau tingkat keterlaksanaan medel pembelajaran *precision long jump* yang diterapkan; dan dua Tes hasil belajar siswa adalah tes tulis dan mempraktekkan lompat jauh gaya jongkok untuk mengukur hasil belajar yang memperhatikan aspek-aspek penting dalam pendidikan yaitu *kognitif,afektif, dan psikomotorik*.

Tabel 1 Tingkat penguasaan siswa

No	Tingkat Penguasaan	Kategori
1	90 – 100%	Sangat Baik
2	80 – 89%	Baik
3	75 – 79%	Cukup
4	51 – 74%	Kurang
5	0 – 50%	Sangat Kurang

Sumber: (Hermansyah & Supriadin, 2018)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian Tindakan kelas (PTK). Dengan subjek siswa kelas VIII C SMP Negeri 1 Seteluk. Dalam proses pembelajaran di kelas, subjek peneliti juga diberikan tes pada setiap siklusnya, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran *precision long jump*, hasil belajar siswa meliputi tiga aspek penilaian yaitu aspek *psikomotor*, *afektif* dan *kognitif*. Proses pengamatan (observasi) dilaksanakan selama proses belajar mengajar berlangsung dengan mengisi lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi terhadap aktivitas siswa dan observasi untuk kerja aktivitas siswa dilakukan dengan mengamati aktivitas belajar siswa dan untuk kerja aktivitas siswa yang tampak selama proses pembelajaran. Obsevasi dilaksanakan selama pengamatan tindakan sebagai upaya mengetahui jalannya pembelajaran. Dalam melakukan obsevasi, peneliti dibantu oleh satu orang pengamat lain yang ikut mengamati jalannya pembelajaran obsevasi yang telah disiapkan oleh peneliti.

Hasil obsevasi terhadap hasil belajar siswa dengan model pembelajaran *precision long jump* pada pemebelelajaran lompat jauh: (1) Hasil belajar *afektif*; (2) Hasil belajar *kognitif*; (3) Hasil belajar *psikomotor*.

Tabel 2 Hasil Penelitian Asfek Psikomotor

Psikomotor	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimu m	Maxim um
					Lower Bound	Upper Bound		
Siklus 1	34	72.7903	15.93023	2.73201	67.2320	78.3486	50.00	91.66
Siklus 2	34	86.0247	6.71573	1.15174	83.6815	88.3679	58.33	91.66
Total	68	79.4075	13.84367	1.67879	76.0566	82.7584	50.00	91.66

Berdasarkan data dan analisis data yang telah di lakukan pade asfek psikomotor penelitian memperoleh hasil penelitian bahwa adanya pengaruh model pembelajaran *precision long jump* yang dimana nilai pada sisklus I (72,7903) dan pada siklus II (86.0247).

Tabel 2. Hasil Penelitian Asfek Afektif

Afektif	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Siklus 1	34	75.1559	13.69154	2.34808	70.3787	79.9331	44.44	88.88
Siklus 2	34	85.6124	7.50503	1.28710	82.9937	88.2310	55.55	88.88
Total	68	80.3841	12.15792	1.47436	77.4413	83.3270	44.44	88.88

Berdasarkan data dan analisis data yang dilakukan pada aspek Afektif, peneliti memperoleh hasil penelitian bahwa ada pengaruh pembelajaran *precision long jump* yang dimana pada siklus I (75.1559) dan pada siklus lanjutan siklus II (85.3841).

Tabel 3. Hasil Penelitian aspek kognitif

Kognitif	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimu m	Maxim um
					Lower Bound	Upper Bound		
					Siklus 1	34		
Siklus 2	34	82.1691	5.13371	.88042	80.3779	83.9604	75.00	93.75
Total	68	76.2725	11.41632	1.38443	73.5092	79.0358	50.00	93.75

Berdasarkan data dan analisis data yang dilakukan pada aspek Kognitif, peneliti memperoleh hasil penelitian bahwa ada pengaruh model pembelajaran *precision long jump* dapat di lihat dari tiap siklusnya, pada siklus I (70.3759) dan siklus II (82.1691).

Berdasarkan paparan di atas, dapat diambil jumlah evaluasi yaitu hasil belajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa dengan memperhatikan hasil evaluasi pada siklus 1 yaitu jumlah siswa tuntas = 14 orang (41,17%) dan tidak tuntas 20 orang (58,82%). Hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut yaitu 58,82% tuntas. Hal ini disebabkan karena ketika peneliti mengajar, masih beberapa siswa yang kurang serius dan kurang memperhatikan. Hal tersebut menjadi salah satu bahan evaluasi untuk siklus kedua. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus pertama jumlah siswa yang tidak tuntas 58,82%. Oleh karena itu, maka peneliti harus melanjutkan tindakan pada siklus II agar mencapai ketuntasan klasikal yang menjadi target penelitian yaitu 85%.

Hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada siklus II sama dengan pada siklus I, yaitu proses observasi dilaksanakan selama proses belajar mengajar berlangsung dengan mengisi lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi terhadap aktivitas siswa dan observasi unjuk kerja aktivitas siswa dilakukan dengan mengamati aktivitas belajar siswa dan unjuk kerja aktivitas siswa yang tampak selama proses pembelajaran. Observasi dilaksanakan selama pengamatan tindakan sebagai upaya mengetahui jalannya pembelajaran. Dalam melakukan observasi, peneliti dibantu oleh satu orang pengamat lain yang ikut mengamati jalannya pembelajaran observasi yang telah disiapkan oleh peneliti. Hasil observasi terhadap hasil belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran *precision long jump* pada pembelajaran pada lompat jauh dengan memperhatikan hasil evaluasi pada siklus II ini dilihat lebih dari 85% siswa tuntas, sehingga dapat dikatakan penerapan model pembelajaran *precision long jump* berhasil pada pembelajaran lompat jauh pada siklus II sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

Berdasarkan hasil analisis siklus II, dapat diambil jumlah evaluasi yaitu hasil belajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa tidak secara klasikal adalah 94,11 % siswa tuntas dan 5,88 % tidak tuntas. Dengan memperhatikan hasil evaluasi pada siklus II yaitu jumlah siswa tuntas = 32 orang (94,11%) dan tidak tuntas 2 orang (5,88%). Hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut yaitu 94,11% tuntas. Berdasarkan analisis proses dan hasil pembelajaran siswa pada siklus II cukup memuaskan, walaupun masih ada beberapa siswa yang nilainya masih kurang memuaskan, akan tetapi, berdasarkan kemampuan dan hasil tersebut secara umum sudah baik. Dari pelaksanaan tindakan yang di tempuh, diperoleh hasil cukup memuaskan. meskipun belum maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan penerapan model pembelajaran *precision long jump*, proses dan hasil pembelajaran mengalami peningkatan.

Penerapan model pembelajaran *precision long jump* berhasil meningkatkan hasil belajar pada materi pembelajaran lompat jauh. Hal ini disebabkan metode *precision long jump* dapat membantu

siswa lebih baik dalam melakukan gerakan lompat jauh karena dengan pengurangan awalan lari dapat membantu siswa dalam ketepatan saat melakukan tolakan dikarenakan sudah di modifikasi untuk memudahkan siswa dalam melakukan tolakan dan juga untuk pendaratan sudah di modifikasih dengan ban bekas agar siswa dapat melakukan pendaratan tepat di area impuls yang sudah di siapkan sehingga dapat melakukan pendaratan dengan sempurna. Dengan pembelajaran ini, siswa dapat melakuakan praktik lompat jauh gaya jongkok yang optimal dan makasimal karena dapat membantu siswa dalam ketepat melakukan tolakan maupun pendaratan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Hal ini menyebabkan peningkatan pada aspek psikomotor dan afektif berhasil.

Model pembelajar *precision long jump* juga memberikan lembar kerja tes evalausi berupa soal isian kepada siswa ketika pembelajaran. Hal ini membuat siswa bisa cepat mengerti materi-materi yang diajarkan sehingga peningkatan pada asfek kognitif berhasil. Oleh karena itu, pembelajaran *precision long jump* pada penelitian ini dapat meningkatkan hasil belajar melalui dua siklus. Setelah melaksanakan perbaikan pada siklus II yang dilaksanakan diperoleh hasil yang lebih baik. ini ditunjukkan dari hasil belajar 34 siswa terdapat 32 siswa yang tuntas dan 2 siswa yang tidak tuntas, ini berarti persentasi ketuntasan klasikal pada siklus II adalah 94,11% ini berarti indikator penelitian sudah mencapai standar ketuntasan klasikal. Hal ini dapat dilihat dari kriteria ketuntasan individu (KKM) adalah 75% dan ketuntasan klasikal adalah 85 %. Dari data tersebut di atas terdapat 2 siswa yang tidak tuntas disebabkan nilai psikomotor, nilai afektif dan nilai kognitif siswa masih kurang dari kriteria ketuntasan, maka dapat dikatakan bahwa lompat jauh gaya jongkok dengan Penerapkan model pembelajaran *precision long jump* dapat meningkatkan hasil belajar pada pelajaran lompat jauh.

Penggunaan model pembelajaran *precision long jump* dalam pembelajaran atletik nomor lompat jauh merupakan hal yang baru bagi siswa. Karena selama ini dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah selama ini hanya mengandalkan bak lompat jauh yang ada. Penyampaian materi pelajaran masih secara monoton, kreativitas guru tidak nampak. Sehingga dalam kegiatan belajar mengajar siswa cepat bosan dan tujuan agar siswa menguasai teknik dasar lompat jauh khususnya pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan dengan baik belum tercapai secara optimal. Hal ini disebabkan karena dalam pembelajaran hanya mengandalkan teknik dasar lompat jauh tanpa menggunakan model pembelajaran sehingga kurang menarik minat siswa. Dengan *precision long jump* dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh diharapkan memperbaiki kemampuan siswa, supaya siswa dapat mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan.

Dalam pembelajaran dapat menyebabkan kurang optimalnya pencapaian hasil belajar siswa sehingga penting untuk menyediakan model pembelajaran. Ini tentunya akan menumbuhkan rasa minat yang besar kepada siswa dalam melakukan proses belajarnya, karena telah terbukti bahwa media modifikasi dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Widiastuti & Hutumo, 2018) Pembelajaran pendidikan jasmani dengan bentuk permainan bisa membangkitkan rasa senang, gembira dan semangat kepada siswa, umumnya umumnya akan lebih senang melakukan permainan daripada cabang olahraga yang lain, sehingga potensi siswa dapat berkembang dan materi pelajaran dapat terserap dan tersampaikan dengan optimal (Juliantine, 2010). Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh yang menekankan pada aspek awalan, tolakan dan penda ratan menggunakan model pembelajaran *precision long jump* ternyata bisa membuat siswa lebih bersemangat mengikuti materi yang disampaikan oleh guru. Hal ini dapat diketahui ketika siswa melakukan gerakan berulang-ulang *precision long jump*. Siswa tidak merasa lelah, dikarenakan dalam kegiatan pembelajaran siswa merasa tertantang dan merasakan kegembiraan selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Disamping itu sampai saat ini *kids* atletik telah digunakan hampir diseluruh dunia termasuk di Indonesia, dapat digunakan untuk berbagai pendasaran cabang olahraga lain, maka disebut juga sebagai alat untuk pembinaan multilateral bagi anak-anak (Teneh dkk., 2015).

Penelitian tindakan kelas ini seperti diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran lompat jauh pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP, yaitu menggunakan model pembelajaran *precision long jump*. Bahkan penelitian lain menyebutkan dengan penggunaan alat meia yang sesuai dengan karakteristik siswa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok bisa meningkat antara 21% - 87% (Asih dkk., 2019). Tuntutan agar guru pendidikan jasmani agar lebih kreatif dalam menciptakan situasi belajar yang menggembirakan, sehingga peran aktif siswa dalam proses pembelajaran dapat optimal. Dari soal tes yang disebar atau diberikan kepada siswa dapat diketahui kegiatan belajar mengajar lompat jauh pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan dengan menggunakan model pembelajaran *precision long jump* membuat siswa lebih tertarik, lebih bersemangat serta lebih aktif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hermansyah & Supriadin, 2018) “Dengan Judul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode *Role Playing* Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Jereweh Kecamatan Jereweh Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Ajaran 2017/2018. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus pertama jumlah siswa yang tidak tuntas 40,9%. Oleh karena itu, maka peneliti harus melanjutkan tindakan pada siklus II agar mencapai ketuntasan klasikal yang menjadi target penelitian yaitu 85%. Berdasarkan hasil analisis siklus II, dapat diambil jumlah evaluasi yaitu hasil belajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa tidak secara klasikal adalah 95,45 % . Sedangkan penelitian yang (Prasetyo, 2016)”. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015 /2016.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa “penerapan model pembelajaran *precision long jump* dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII.C SMPN 1 Seteluk Kecamatan Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat, mengalami peningkatan yang baik. Dimana dapat dilihat dari Keaktifan siswa mengalami peningkatan yang mendukung proses pembelajaran diikuti respon siswa terhadap pembelajaran terhadap penerapan model pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan model pembelajaran *precision long jump* respon siswa sangat baik untuk proses kegiatan belajar dengan menggunakan model pembelajaran *precision long jump*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Asih, S. C. T., Tarigan, H., & Jubaedi, A. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Alat Modifikasi Siswa SD. *JUPE: Jurnal Penjaskesrek*, 7(2).
- Bagiasa, I. K. (2013). Pengaruh Latihan Plaiometrik terhadap Hasil Lompat Jauh Ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai pada SMP Negeri 3 Sawan. *Lampuhyang*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.47730/jurnallampuhyang.v4i1.134>
- Dinata, H., & Dinata, V. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(03), 680–684.

- Febrianti, R. (2013). Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One Untuk Siswa Sd Kelas V. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1).
- Hasibuan, R. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas Xi Sma Swasta 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(77), Article 77. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v20i77.3422>
- Hermansyah, H., & Supriadin, S. (2018). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode Role Playing Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Jereweh Kecamatan Jereweh Kabupaten Sumbawa Barat Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jupe : Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.58258/jupe.v3i3.523>
- Ja'far, A, M., Humaid, H., & Samsudin. (2019). *Squad Style Long Jump Learning model Based on Games For Middle School Students*.
- Jospiah. (2017). *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 025 Koto Sentajo | Jospiah | Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. <https://primary.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPFKIP/article/view/5521>
- Juliantine, T. (2010). Strategi mengajar melalui model bermain dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi belajar lompat katak dan engklek terhadap penampilan teknik lompat jauh gaya jongkok di sekolah dasar. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 149–159.
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.37630/jpo.v9i1.200>
- Pambudi, M. I., Winarno, M., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110–116.
- Perdana, M.F., & Kuntjoro, B.F. (2016). *Perdana, M. F., & Kuntjoro, B. F. (2016). Penerapan Model Bermain “Lompat Gembira” Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII.D Madrasah Tsanawiyah Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan*. hlm. 412-416.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196–205.
- Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran motorik kasar atletik lompat jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 9–18.

- Repriansyah, M., Alsaudi, A. T. B. D., & Pudjiastuti, S. R. (2020). Pengaruh Permainan Kid's Athletic terhadap Tingkat Kebugaran Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 38–43.
- Sobarna, A., M Rizal, R., Hambali, S., Mauludin, A. R., & Kurniasih, E. (2019). Tingkat Konsentrasi Pada Atlet Futsal Belions. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.3>
- Suhdy, M., Sovensi, E., & Supriyadi, M. (2019). Perbandingan Metode Latihan Sirkuit Dan Konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Sman Se-Kota Lubuklinggau. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.31540/jpp.v13i2.601>
- Teneh, F., Mentara, H., & Hariyadi, T. (2015). Pengaruh Permainan Kid's Athletic Terhadap Efektivitas Pembelajaran Gerak Pada Siswa SD IT Al Fahmi Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(12).
- Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2019). Pengembangan peralatan modifikasi atletik pada pembelajaran PJOK tingkat sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 18–23.
- Wagiyem, W., Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2016). *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bola Yang Di Gantung*.
- Wahyudi, A. (2021). Peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi. *Journal Athletic and Sport Nutrition*, 1(1), 1–8.
- Widiastuti, W., & Hutumo, P. (2018). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.21009/GJIK.091.05>