

RINGKASAN

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah salah satu pendidikan yang diberikan kepada peserta didik atau siswa sejak siswa duduk di Sekolah Dasar sampai perguruan tinggi. Salah satu materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diberikan pada siswa sekolah menengah pertama tersebut yaitu atletik. Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain, dimana pendidikan jasmani disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (body building), kebugaran jasmani (physical fitness), kegiatan fisik (physical activities), dan pengembangan keterampilan (skill development). Pengembangan multilateral penting bagi anak-anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan dasar yang dapat membantu anak menjadi atlet dalam memenuhi latihan cabang olahraga khusus.

Anak-anak yang berhasil dengan sangat baik mengkoordinasikan dan memperoleh keterampilan yang merupakan dasar kesuksesan, baik olahraga perorangan dan beregu, seperti atletik, bola basket dan sepak bola, juga ada program berenang yang mengembangkan kapasitas aerobik. Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan

tertentu, Namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogi. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (general education). Istilah atletik berasal dari kata Yunani, yaitu *Athlon* yang artinya lomba atau bertanding atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Pada olahraga atletik terdapat istilah *Pentathlon*, *Heptathlon*, dan *Decathlon*. *Pentathlon* memiliki panca lomba yakni perlombaan yang terdiri dari lima jenis lomba. Salah satu nomor yang sering diperlombakan tersebut yaitu lompat jauh.

Dari penjelasan permasalahan tersebut, agar dapat mewujudkan siswa yang dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar maka peneliti menerapkan “upaya meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui metode pendekatan bermain pada kelas VII di SMP Negeri Karang Jaya Kabupaten Musi Rawas Utara.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan atau *action research* merupakan metode Penelitian yang berpedoman pada pendekatan penelitian kualitatif. Oleh karena itu, penelitian tindakan tidak memerlukan analisis angka atau statistik sebagaimana yang digunakan penelitian kuantitatif. Penelitian tindakan atau *action research* merupakan metode Penelitian yang berpedoman pada pendekatan penelitian kualitatif. Oleh karena itu,

penelitian tindakan tidak memerlukan analisis angka atau statistik sebagaimana yang digunakan penelitian kuantitatif

Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian yang penting untuk dilaksanakan dalam pendidikan dengan maksud untuk meningkatkan praktik yang diselenggarakan dalam pembelajaran. Penerapan metode mengajar yang baru, minimum dilakukan dalam dua siklus, sebaiknya setiap siklus dilakukan 3 – 4 kali pertemuan tatap muka dikelas.

Dalam perkembangannya, penelitian tindakan sesuai dengan sasaran dan keadaan tempat yang menjadi objek penelitian. Ada sedikitnya enam model penelitian tindakan. Keenam model tersebut sesuai dengan nama pengembangnya, yaitu yaitu model Kemmis dan Taggart, model Ebbut, model Elliot, dan model Mc Kernan, Model Emily Calhoun, Model Richard Sagor.

C. HASIL

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal atau pengamatan awal terhadap pelaksanaan *Lompat jauh gaya jongkok* yang sudah dilakukan. Hasil kajian tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Siswa SMPN Karang Jaya, yang mengikuti dijadikan sampel dalam penelitian yaitu kelas VIII.1 32 siswa, dan sampel keseluruhan laki-laki dan perempuan. Dilihat dari proses pembelajaran pendidikan

jasmani khususnya mata pelajaran Atletik yang dapat dikatakan proses pembelajaran kurang efektif.

- b. Saat mengikuti pembelajaran *Lompat jauh gaya jongkok*, siswa masih menunjukkan sikap biasa-biasa saja, seperti main sendiri-sendiri, kurang memperhatikan penjelasan dari guru, kurang memperhatikan pembelajaran dengan sepenuhnya. Guru masih agak kesulitan menemukan contoh metode pembelajaran *lompat jauh gaya jongkok* yang baik.

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti melakukan pengambilan tes awal penelitian. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan hasil belajar *lompat jauh gaya jongkok* Siswa-Siswi SMPN Karang Jaya Hasil evaluasi yang diperoleh siswa pada tes awal

Berdasarkan hasil penilaian pada tes akhir siklus II, tentang gerakan *lompat jauh gaya jongkok* secara keseluruhan, evaluator telah melakukan penilaian untuk keterampilan yang sudah dilakukan oleh siswa. Dari hasil tes akhir pada siklus I sampai siklus II, akan terjadi perubahan yang signifikan. Meningkatnya hasil *lompat jauh gaya jongkok* siswa, dapat dilihat dari hasil perhitungan dari data tes akhir siklus I dan II yaitu dengan refleksi, nilai rata - rata kelas pembelajaran lompat jauh adalah 71 dengan persentase ketuntasan 58,36 % siswa lulus dan hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah 75 dengan persentase ketuntasan 78,12 % dapat disimpulkan adanya peningkatan yang signifikan hasil belajar

pada siklus II.