

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Penelitian

1. Diskripsi Awal

Pada bulan april peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan observasi awal dan tes awal pada kelas X Pemasaran SMK 31 untuk mengetahui kondisi awal terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk *lompat jauh gaya jongkok*, adapun hasil tes awal sebagai berikut.

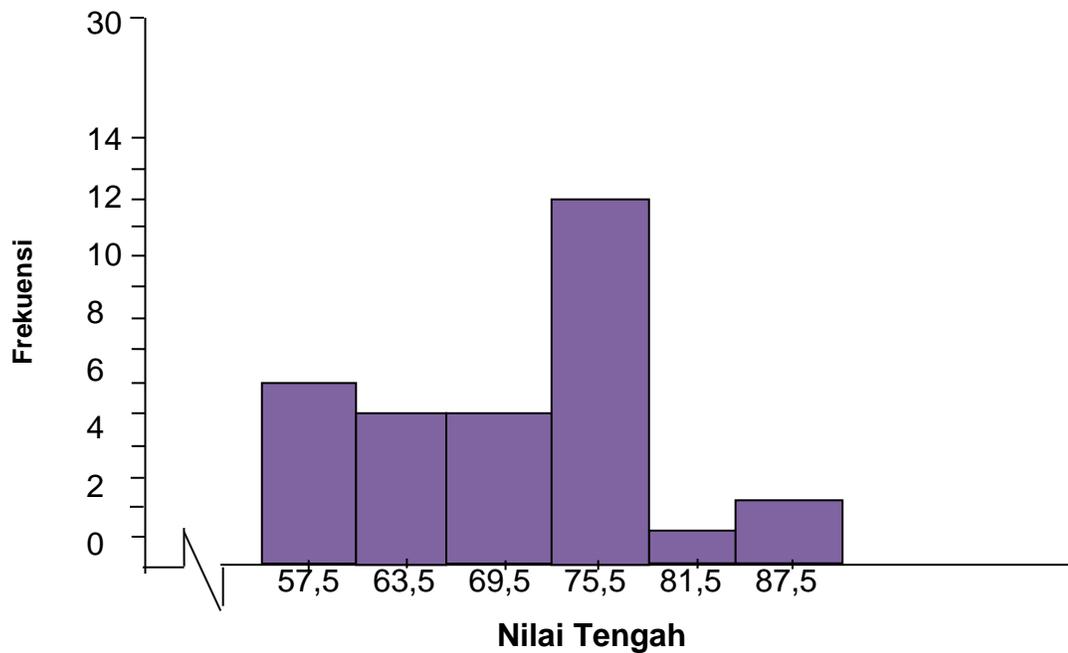
Nilai terendah 55, nilai tertinggi 90, dan nilai rata-rata 70,33.

Tabel 3.

Distribusi Hasil Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok

Interval	Nilai	Frekuensi	Frekuensi
	Tengah		Prosentase %
55-60	57,5	6	20
61-66	63,5	5	16,7
67-72	69,5	5	16,7
73-78	75,5	11	36,7
79-84	81,5	1	3,3
85-90	87,5	2	6,6
Jumlah		30	100

Hasil penilaian tes awal lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X PM dapat dilihat dalam grafik dibawah ini:



Gambar 6. Histogram Hasil Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok

jumlah siswa yang nilainya masih di bawah kkm sebanyak 16 siswa yaitu 53% dari total keseluruhan 30 siswa.

Diantaranya : sebanyak 6 orang siswa dengan nilai rata-rata 57,5. dan 5 orang siswa nilai rata-rata 63,5. serta 5 orang siswa dengan nilai rata-rata 69,5.

Hasil penelitian pada observasi awal merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil tes awal lompat jauh gaya jongkok telah diketahui dan selanjutnya akan diberikan tindakan dengan menggunakan metode latihan dalam upaya meningkatkan hasil belajar *lompat jauh gaya jongkok* pada siswa kelas X SMK 31 Jakarta.

Penelitian diawali dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan. Dalam membuat perencanaan berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolaborator merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan metode latihan yang akan diterapkan kepada siswa dalam materi *lompat jauh gaya jongkok*, dan menyiapkan perlengkapan atau media pembelajaran apa saja yang digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Setelah perencanaan selesai, peneliti melanjutkan ke tahap siklus selanjutnya yaitu tindakan dan observasi. Pada tahap ini peneliti tetap dibantu oleh kolaborator. Pelaksanaan tindakan menekankan terhadap pembelajaran *lompat jauh gaya jongkok* melalui metode latihan. Selama proses tindakan berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses

belajar siswa, perilaku yang ditunjukkan kemampuan siswa menerima dan merespon terhadap tindakan yang diberikan.

Tahapan siklus selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan dan kegagalan dalam pelaksanaan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam perencanaan siklus berikutnya.

Pada kesempatan ini tindakan yang dilakukan adalah mengidentifikasi proses lompat jauh gaya jongkok secara tepat. Hal ini dituntut kepada siswa agar yang bersangkutan dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok secara baik, serta dapat diarahkan untuk mengetahui gerakan sebagai dampak yang ingin dicapai untuk memperbaiki kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang berhubungann dengan pembentukan metode latihan.

2. Pelaksanaan Siklus 1

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan:

1. Siswa memahami konsep lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

2. Siswa dapat melakukan tahapan gerakan *lompat jauh gaya jongkok*.
3. Siswa mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok.
4. Siswa dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya, dan menunjukkan keberanian.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan diawali dengan guru mempersiapkan siswa, setelah itu guru memberikan motivasi, konsep gerakan passing dada bola basket yang benar. Penjelasan dimulai dari tahap awal sampai akhir dengan jelas.

a. Tahap awalan, meliputi:

1. Sikap Pandangan
2. Sikap badan
3. Sikap lengan
4. Sikap tungkai

b. Tahap tolakan, meliputi:

1. Sikap pandangan
2. Sikap badan
3. Sikap lengan
4. Sikap tungkai

c. Tahap di udara, meliputi:

1. Sikap pandangan
2. Sikap badan
3. Sikap lengan
4. Sikap tungkai

d. Tahap mendarat

1. Sikap pandangan
2. Sikap badan
3. Sikap lengan
4. Sikap tungkai

Setelah ketiga tahap selesai siswa di tuntut untuk menilai dan mengoreksi gerakan masing-masing pasangannya, disertai penjelasan dan motivasi.

c. Hasil Observasi I

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran dengan 1 pertemuan memberikan hasil sebagai berikut :

1. Siswa belum menguasai melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

2. Siswa belum mampu melakukan tahap awalan dikarenakan masih bingung dengan berapa banyak langkah kaki.
3. Siswa belum mampu melakukan tahapan tolakan karena masih banyak yang menolak dengan dua kaki.
4. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa masih kurang.
5. Masih ada sebagian kecil siswa yang kurang serius pada saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

d. Analisis dan refleksi

Penelitian dan kolabolator sepakat bahwa tujuan dan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus ini sudah terlihat peningkatan namun masih ada beberapa hal yang harus di perbaiki seperti saat awalan dikarenakan masih bingung dalam menentukan langkah saat tahap tolakan dikarenakan masih banyak yang menolak dengan dua kaki. Dalam siklus I ini kemampuan lompat jauh gaya jongkok masih kurang.

Dari hasil diskusi dengan kolaborator, maka penilitian ini dilanjutkan pada siklus kedua, karena hasil yang diharapkan belum maksimal. Untuk memperbaikinya maka peneliti akan melanjutkan dengan siklus kedua. Siklus kedua dilakukan degan memperhatikan beberapa hal seperti sikap di udara dan

mendarat. Selain itu, siswa lebih mengembangkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan lembar tugas yang diberikan oleh guru.

3. Pelaksanaan Siklus 2

Tindakan yang dilakukan pada siklus kedua tidak jauh berbeda dengan siklus pertama karena tindakan siklus kedua dilakukan dengan tujuan yang sama pada siklus pertama, yang membedakan pada siklus II ini adalah siswa lebih difokuskan pada sikap bertumpu, tolakan, saat diudara dan tahap akhir yaitu mendarat.

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan:

1. siswa mampu menguasai melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
2. siswa dapat melakukan gerakan awalan dengan baik.
3. siswa dapat melakukan gerakan tolakan dengan baik.
4. siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai pengajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus kedua yang merupakan siklus dan 1

pertemuan terakhir dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus kedua ini dengan lebih mempertajam pembelajaran gerak awalan, tolakan, sikap udara, mendarat dengan baik. Siswa dituntut belajar mandiri untuk melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan persepsi yang tertulis pada lembar tugas. Siswa telah disiapkan untuk menerima pembelajaran guru memberikan motivasi kembali dan penekanan terhadap poin-poin penilaian yang diharapkan dapat meningkat lagi.

Tabel 4.

No	Pertemuan	Sasaran belajar.
1	Pertama	<ul style="list-style-type: none"> -pemanjapan gerakan lompat jauh gaya jongkok -melakukan gerakan tolakan dengan melompati gawang -perbaikan gerakan lompat jauh gaya jongkok berdasarkan evaluasi peneliti -melakukan latihan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara berulang-ulang

Penelitian mengadakan perlakuan kemampuan dasar lompat jauh gaya jongkok melalui 1 x pertemuan dimana terus melakukan diskusi dengan kolaborator tentang kemajuan siswa dan mencatat semua perilaku siswa.

Pertemuan kedua siswa lebih diutamakan pada pemantapan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Pada tindakan II ini peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya jongkok dari tahap awalan hingga mendarat kemudian peneliti menggabungkan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok secara keseluruhan. Peneliti juga menjelaskan dan memotivasi siswa untuk dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Peneliti memberikan lembar tugas kepada siswa untuk dapat melakukan gerakan tolakan dengan melompati gawang.

Pertemuan kedua ini adalah perbaikan gerakan lompat jauh gaya jongkok berdasarkan evaluasi peneliti. Peneliti memberikan evaluasi pada gerakan awalan, tolakan, sikap diudara, dan mendarat agar siswa dapat memperbaiki kesalahan gerakan. Peneliti juga mengajak siswa melakukan

latihan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara berulang-ulang.

Kondisi pada pertemuan kedua, yaitu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode latihan dengan alat sebagai berikut, siswa sudah dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di lembar penilaian siklus kedua aktifitas siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

c. Hasil Observasi II

hasil observasi yang diperoleh oleh peneliti dan kolaborator selama berlangsungnya tindakan 2 adalah sebagai berikut :

1. siswa sudah paham akan konsep lompat jauh gaya jongkok secara baik dan benar
2. siswa mampu melakukan tahap awalan lompat jauh gaya jongkok
3. siswa mampu melakukan tahap tolakan lompat jauh gaya jongkok
4. siswa mampu melakukan tahap sikap diudara lompat jauh gaya jongkok

5. siswa mampu melakukan tahap mendarat lompat jauh gaya jongkok
6. siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok
7. motivasi siswa meningkat dalam mengikuti pelajaran lompat jauh gaya jongkok

d, Analisis dan Refleksi

tujuan pembelajaran tahap ini adalah siswa mulai merasakan metode latihan dengan alat yang diterapkan sebagai upaya peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Siswa mulai dapat memahami konsep pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Selain dengan adanya perubahan metode peningkatan kemampuan anak juga dihasilkan dari adanya motivasi guru. Ada hal menarik bagi peneliti yaitu beberapa siswa yang sudah menguasai gerakan lompat jauh gaya jongkok sering membantu temannya yang belum menguasai gerakan. Peneliti dan kolaborator berhasil menemukan cara terbaik untuk kegiatan belajar mengajar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode latihan. Kondisi siswa pada saat melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada test akhir setelah 2 siklus atau setelah pertemuan kedua.

B.Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan tes awal untuk mengetahui kondisi siswa sebelum menggunakan metode mengajar latihan sebesar 46,6% siswa yang tuntas sebanyak 14 orang dengan rata-rata kelas dengan nilai 70,3. Persentase ketuntasan siswa setelah dilakukan tindakan siklus 1 sebesar 70% siswa yang tuntas sebanyak 21 siswa, dengan rata-rata nilai kelas 75,3. Hasil tindakan 1 tersebut kemudian di analisis oleh peneliti dan kolaborator untuk perencanaan tindakan siklus 2 melihat peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan metode latihan. Setelah dilaksanakan tindakan siklus 2 maka diperoleh persentase ketuntasan siswa sebesar 100%, siswa tuntas seluruhnya dengan rata-rata nilai kelas 81,25. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode latihan.

1. Hasil Penilaian Siklus I

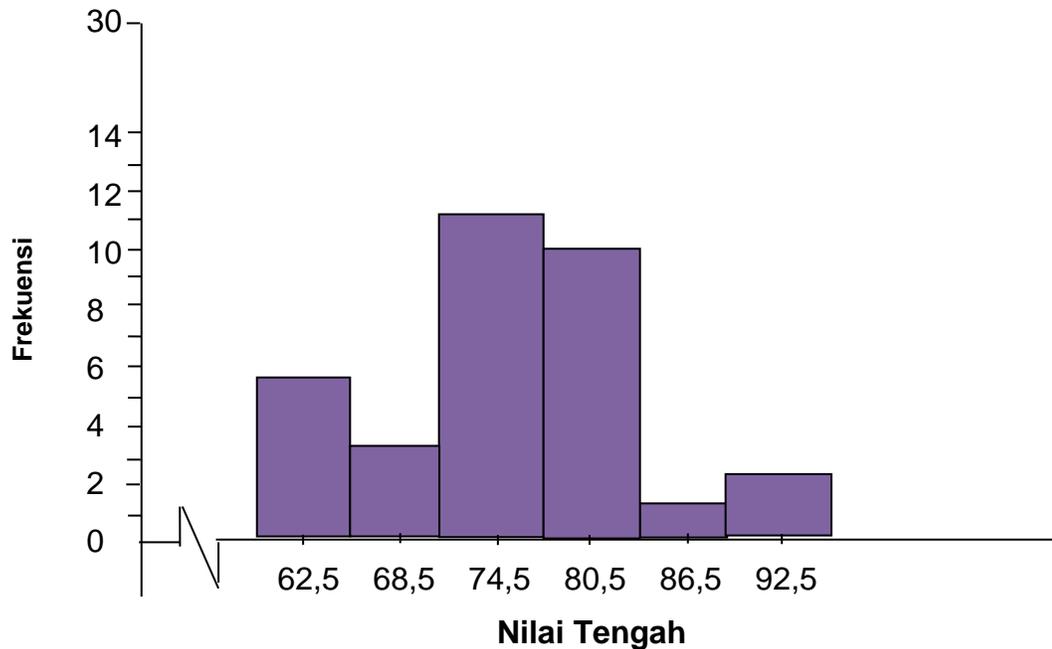
Setelah mengikuti melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode latihan, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut: nilai terendah 60, nilai tertinggi 90, dan nilai rata-rata 75,3.

Tabel 5.

Distribusi hasil tes siklus I lompat jauh gaya jongkok

Interval	Nilai	Frekuensi	Frekuensi
	Tengah		Prosentase %
60-65	62,5	5	16,7
66-71	68,5	3	10
72-77	74,5	10	33,3
78-83	80,5	9	30
84-89	86,5	1	3,3
90-95	92,5	2	6,7
Jumlah		30	100

Hasil tes pada siklus 1 lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X PM dapat dilihat dalam grafik dibawah ini:



Gambar 7. Histogram Hasil Tes Siklus I Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil belajar kemampuan siswa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dalam siklus I terdapat peningkatan dari rata-rata 70,3 menjadi 75,3, siswa yang tuntas dari 14 siswa pada tes awal menjadi 21 siswa .

2. Hasil Penilaian Siklus II

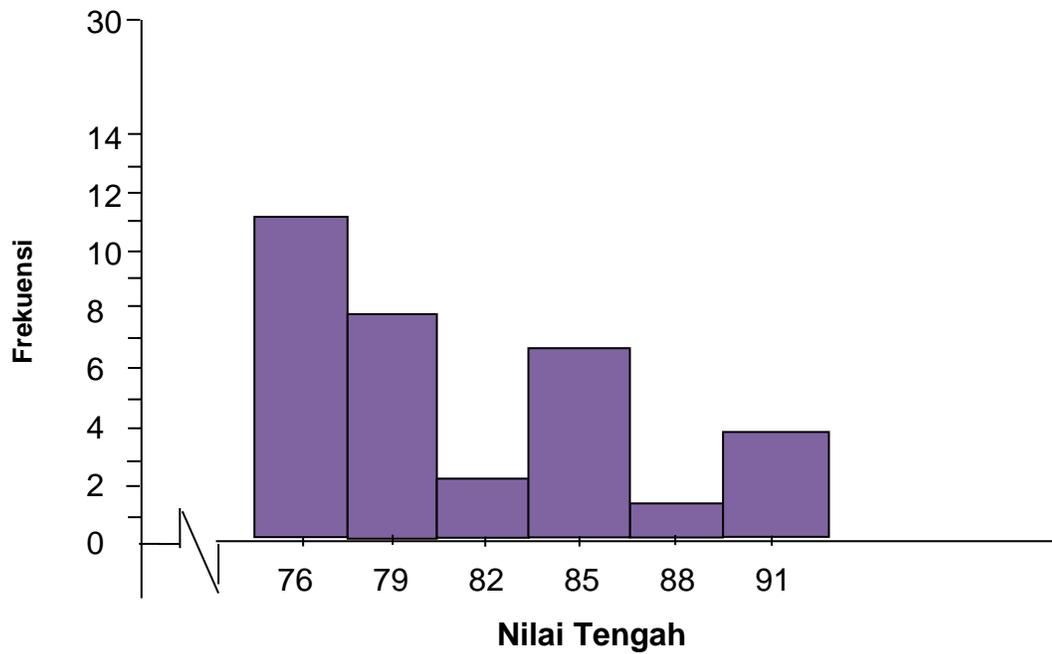
Setelah melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode latihan pada siklus II, maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai terendah 75, nilai tertinggi 90, dan rata-rata nilai 80,1.

Tabel 6.

Distribusi Hasil Tes Siklus II Lompat Jauh Gaya Jongkok

Interval	Nilai	Frekuensi	Frekuensi
	Tengah		Prosentase %
75-77	76	10	33,3
78-80	79	7	23,3
81-83	82	2	6,7
84-86	85	6	20
87-89	88	1	3,3
90-92	91	4	13,3
Jumlah		30	100

Hasil tes pada siklus II lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X PM dapat dilihat dalam grafik dibawah ini:



Gambar 8. Histogram Hasil Tes Siklus II Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hasil belajar kemampuan siswa melakukan Lompat jauh gaya jongkok dalam siklus II terlihat bahwa siswa sudah seluruhnya tuntas dengan nilai rata-rata 80,1. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan.

