

Efforts to Improve Standard Jumping Learning Outcomes through Funnel Media in The Remain of Class XII of MIPA 1 SMAN 2 Cepu Academic Year 2022/2023

Mustofa

SMA Negeri 2 Cepu
mustofa39@gmail.com

Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

Abstract

Physical Education is an educational process that utilizes physical activities that are planned systematically aimed at developing and improving individuals organically, neuro muscularly, perceptually, cognitively, and emotionally, within the framework of the national education system. The problem that wants to be studied in this research is whether through the use of learning facilities with funnels can improve the triple jump learning outcomes in class XII IPA 1 SMA N 2 CEPU. The purpose of this research in general is to improve the triple jump learning outcomes. The specific objectives are to improve the initial steps and develop the ability to perform a series of triple jumps through the use of learning tools with a funnel. This study uses two rounds of action research. Each round consists of two stages, namely: design, activity and observation. The target of this research is Class XII IPA 1 students from the data obtained in the form of practice test results, observation sheets. The results of learning activities that have been carried out for three cycles and based on all the discussions and analyzes that have been carried out, it can be concluded as follows. Learning with the funnel learning method has a positive impact on improving achievement and increase students' learning motivation as indicated by the average student answers stating that students are interested

Keywords: *physical education, the method of using the funnel*

Abstrak

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini membuktikan penggunaan sarana pembelajaran dengan corong dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit pada siswa kelas XII IPA 1 SMA N 2 CEPU. Tujuan dari penelitian ini secara umum untuk meningkatkan hasil belajar lompat jangkit. Tujuan secara khusus untuk memperbaiki langkah-langkah awalan dan mengembangkan kemampuan untuk melakukan rangkaian gerak lompat jangkit melalui penggunaan sarana pembelajaran dengan corong. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) sebanyak dua siklus. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan. Sasaran penelitian ini adalah siswa Kelas XII IPA 1 dari data diperoleh berupa hasil tes praktik, lembar observasi. Hasil kegiatan pembelajaran serta analisis yang telah dilakukan bahwa metode pembelajaran dengan menggunakan corong memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar dan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat.

Kata kunci: Pendidikan jasmani, metode penggunaan corong



PENDAHULUAN

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor lompat dalam perlombaan atletik. Untuk dapat melakukan lompatan dengan sejauh-jauhnya diperlukan kekuatan otot yang bekerja dengan kuat, panjang tungkai, frekuensi gerakan dan teknik awalan yang sempurna. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan teknik dasar lompat yang benar. Teknik dasar lompat jauh meliputi: awalan, tumpuan, tolakan, saat melayang di udara atau gaya dan pendaratan. Dalam lompat jangkit seorang atlet dituntut untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh diperlukan kekuatan otot yang besar dan kuat, karena kekuatan otot merupakan modal dasar untuk dapat berprestasi maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran di kelas, penilaian hasil belajar lompat jangkit, dan diskusi antara peneliti dengan guru mitra dapat dikemukakan bahwa siswa belum berhasil melakukan lompatan dengan optimal. Siswa kurang berhasil dalam melakukan lompat jauh terutama berkaitan dengan kurangnya kemampuan dalam mengatur irama langkah, lompatan dan gerakan saat di udara, yang meliputi: (1) Siswa kurang mampu melakukan langkah-langkah dalam mengambil awalan secara tetap, sehingga setiap akan menumpu pada balok tumpuan sering mengubah langkah atau justru mengurangi kecepatan lari, (2) siswa kurang mampu mempraktikkan gerakan lompat jangkit dengan benar, (3) kurang mampunya siswa dalam pengembangan gerakan atau gaya lompatan ketika melayang di udara, (4) kecenderungan siswa pada saat melayang di udara pandangan melihat ke bawah.

Berdasarkan hasil pengamatan di kelas dan diskusi antara peneliti dan guru mitra dapat diidentifikasi faktor-faktor penyebab permasalahan-permasalahan tersebut. Pertama, kurang tepatnya strategi pembelajaran yang dipilih dan diterapkan dalam pembelajaran lompat jangkit. Kedua, dalam melaksanakan pengajaran, guru kurang memperhatikan proses dan cenderung lebih berorientasi pada hasil. Pembelajaran mengenai teknik dasar melompat kurang ditekankan, tetapi guru hanya menuntut siswa dapat melakukan lompatan yang jauh. Ketiga, guru jarang memberikan *feedback* untuk memperbaiki kesalahan atau kekurangan siswa dalam melompat. Keempat, motivasi siswa rendah dalam mengikuti pembelajaran lompat jangkit, hal ini tampak pada respon yang mereka berikan ketika guru mengutarakan materi pelajaran yang harus dilakukan. Sebagian siswa menggerutu, dan sebagian lagi minta olahraga permainan yang sangat diminati sebagian besar siswa. Minat dan motivasi yang kurang tersebut disebabkan karena mereka kurang memahami arti pentingnya melompat untuk dasar kegiatan olahraga lainnya. Selain itu, kemungkinan besar karena mereka jarang memperoleh *feedback* dari hasil kerja yang telah dilakukan serta mengetahui bahwa hasil kerja keras mereka tidak sungguh-sungguh dinilai oleh guru, asal melompat dapat nilai. Kelima, penggunaan media dan sumber belajar yang variatif, inovatif dan efektif kurang dikembangkan dalam pelaksanaan pembelajaran.

Bertitik tolak pada kondisi sebagaimana diuraikan di atas, penelitian tindakan kelas perlu untuk dilakukan. Untuk mengatasi permasalahan hasil belajar lompat jangkit yang kurang optimal dan motivasi belajar siswa yang masih rendah perlu diadakan perbaikan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan dan memanfaatkan tali dari karet dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jangkit. Selain itu pembelajaran lompat jangkit dengan menggunakan tali dari karet ditujukan untuk meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa persoalan pokok yang terdapat dalam pembelajaran lompat jangkit adalah kurangnya kemampuan siswa melakukan langkah-langkah dalam mengambil awalan secara ajeg, kurangnya kekuatan siswa melakukan lompatan yang tinggi, dan belum berkembangnya kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jangkit dengan benar. Permasalahan ini terutama disebabkan kurang tepatnya dalam pemilihan strategi

pembelajaran dan pemilihan alat bantu atau sarana pembelajaran yang mendukung keberhasilan siswa dalam melompat. Penggunaan sarana dan media pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajari akan membawa konsekuensi tersendiri sesuai dengan karakteristik, bentuk dan jenis model pembelajaran yang diprogramkan. Salah satu sarana pembelajaran di dalam mengajar lompat jangkit yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit diantaranya dengan pembelajaran lompatan dengan bantuan tali dari karet. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah melalui penggunaan sarana pembelajaran dengan corong dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit pada siswa kelas XII IPA 1 SMA N 2 CEPU. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jangkit dan untuk memperbaiki langkah-langkah awalan dan mengembangkan kemampuan untuk melakukan rangkaian gerak lompat jangkit melalui penggunaan sarana pembelajaran dengan corong.

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif jenis *field research*. Penelitian ini dilaksanakan September-Oktober. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan metode pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Teknik statistik deskriptif komparatif digunakan untuk data kuantitatif, yakni dengan membandingkan hasil antar siklus, sedangkan teknik analisis kritis berkaitan dengan data kualitatif. Untuk mencapai tujuan penelitian tindakan kelas ini, ada beberapa tahapan yang akan dilalui yaitu: Penetapan fokus permasalahan. Guru secara sendiri atau dengan guru mitra menetapkan fokus permasalahan secara lebih tajam berdasarkan observasi yang telah dilakukan. Perencanaan tindakan, langkah-langkah persiapan yang perlu ditempuh adalah: a) Membuat skenario pembelajaran yang berisikan langkah-langkah yang dilakukan guru dan bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan siswa dalam rangka implementasi tindakan perbaikan yang telah direncanakan; b) mempersiapkan alat peraga dan fasilitas lainnya yang akan digunakan dalam perbaikan pembelajaran; c) mempersiapkan alat rekaman yaitu berupa lembar observasi; d) melakukan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan. Pelaksanaan tindakan yang diikuti observasi dan implementasi. Pelaksanaan tindakan dan observasi ini dilakukan oleh guru sebagai peneliti dibantu oleh guru mitra sebatas sebagai observatory bukan supervisor.

Hasil tindakan dan observasi diinterpretasikan secara bersama-sama oleh guru/peneliti dengan guru mitra sebagai pengamat dengan kerangka pikir tindakan perbaikan yang tengah digelar. Pembahasan mengacu kepada penetapan sasaran serta pengembangan strategi perbaikan untuk menetapkan perencanaan berikutnya. Analisis dan refleksi. Peneliti mengadakan analisis dari data-data yang telah diperoleh lewat lembar observasi dan hasil unjuk kerja siswa dalam bentuk tes lompat jangkit yang dilanjutkan dengan refleksi. Dalam refleksi ini guru mengadakan pengkajian terhadap keberhasilan atau kegagalan dari pelaksanaan tindakan untuk menentukan tindak lanjut pada siklus berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai. Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan penggunaan corong dalam setiap siklus mengalami peningkatan.

Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran penggunaan corong paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif. Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode penggunaan corong dengan baik

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: pembelajaran dengan metode pembelajaran penggunaan corong memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Penerapan metode pembelajaran metode penggunaan corong mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode penggunaan corong sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineksa Cipta
- Engkos S.R. 1994. *Penjaskes*. Jakarta; Erlangga
- Husni, Agusta, dkk. 1987. *Buku pintar Olahraga*. Jakarta; CV Mawar Gempita
- Kurnia, Dedeng, 1982. *Cara Praktis Belajar Renang Modern*. Jakarta: Prakarsa Belia.
- Muhajir, 1998, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Untuk SMU Kelas 2*, Jakarta; Erlangga
- Slamet, S.R. 1994. *Penjaskes 3*. Jakarta; Tiga Serangkai
- Suharno. 1986, *Ilmu Kepelatihan Olah Raga* Yogyakarta; IKIP Yogyakarta.
- Syarifuddin, Aib. 1997, *Penjaskes 1,2,3*, Jakarta; PT. Gramedia Widiasmara Indonesia