

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA  
“SCHNEPPER” MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR INKLUSI  
PADA SISWA KELAS X MIA 1 SMA N 1 BANYUDONO BOYOLALI  
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Singgih Bagus Kurniawan<sup>1</sup>, Budhi Satyawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Keolahraagaan Universitas Sebelas Maret Surakarta

**ABSTRAK** – Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya schnepper pada siswa kelas X MIA I SMA N 1 Banyudono Boyolali tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas X MIA I SMAN 1 Banyudono Boyolali yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 16 siswa putri. Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif komparatif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Hasil analisis data dapat disampaikan sebagai berikut: hasil belajar lompat jauh gaya schnepper siswa pada Siklus I dari 26 siswa mencapai 61,54% atau sebanyak 16 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat mencapai 84,62% atau sebanyak 22 siswa sedangkan 4 siswa lainnya belum tuntas dengan KKM 75. Dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya schnepper pada siswa kelas X MIA I SMA N 1 Banyudono Boyolali tahun pelajaran 2018 / 2019.

**Kata Kunci :** Hasil Belajar, Lompat jauh gaya schnepper, Penggunaan gaya mengajar inklusi.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan dan/atau olahraga. Jadi, yang di gunakan sebagai perantara di sini adalah serangkaian aktifitas jasmani, permainan atau mungkin juga cabang olahraga. Melalui serangkaian kegiatan inilah seorang anak didik, dibina dan sekaligus di bentuk. Yang dimaksud di bina karena, yang ditumbuh kembangkan adalah potensinya. Dan yang dimaksud pembentukan ialah memang akan terjadi proses pembiasaan melalui seperangkat rangsang. Maka dari itu pelaksanaan pendidikan jasmani di perlukan suatu tindakan agar dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pada

kenyataannya upaya peningkatan mutu dan sumber daya manusia memerlukan waktu yang cukup lama. Oleh karena itu dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di lakukan dengan kesabaran dan keikhlasan.

Lompat Jauh merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang dipelajari disekolah mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) yang di lakukan di bak pasir atau lapangan yang terbuat dari pasir. Pada olahraga ini bak pasir merupakan salah satu alat penting dalam melakukan lompat jauh karena hal ini dapat melindungi tubuh dari benturan yang terlalu keras. Pembelajaran lompat

jauh masih menjadi pelajaran yang masih kurang di minati siswa. Banyak siswa yang merasa kesulitan untuk melakukan gerakan lompat jauh terutama gaya schnepper.

Pembelajaran lompat jauh yang kurang inovatif yang bersifat monoton terikat pada peraturan membuat siswa cenderung sulit untuk melakukan gerakan yang di contohkan oleh guru. Hal tersebut mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa. Rendahnya hasil belajar siswa tersebut disebabkan karena kurang antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dan gaya mengajar yang digunakan guru masih bersifat monoton dan kurang bervariasi. Seorang guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran khususnya dalam mata pelajaran lompat jauh harus memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan yang dimiliki peserta didik serta perkembangan peserta didik dalam upayanya agar dapat mencapai tujuan proses pembelajaran yang ingin di capai.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA N 1 Banyudono Boyolali khususnya kelas X MIA I, dalam subpokok bahasan lompat jauh yaitu hasil belajar siswa yang kurang maksimal ditandai dengan masih banyaknya siswa yang nilainya kurang dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Dari 26 jumlah siswa hanya 30% persen yang mencapai atau bahkan di atas KKM, sedangkan 70% tidak tuntas atau masih di bawah KKM.

Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran Lompat jauh dengan karakteristik, kemampuan serta perkembangan peserta didik yaitu dengan gaya mengajar yang lebih bervariasi agar siswa merasa antusias dalam proses pembelajaran lompat jauh. Sehingga siswa dengan mudah dapat mempraktekan gerakan lompat jauh gaya schnepper dengan mudah. Peneliti

menyimpulkan bahwa penyebab terjadinya permasalahan di atas dikarenakan faktor gaya mengajar yang digunakan oleh guru. Sehingga, faktor tersebut dianggap sebagai faktor penyebab permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran di kelas.

Berdasarkan permasalahan di atas kendala yang sering di hadapi guru, maka peneliti mencoba memberikan solusi pemecahan masalah dengan menggunakan model gaya mengajar inklusi. Gaya pembelajaran inklusi adalah suatu gaya pembelajaran yang digunakan oleh guru, dengan cara menyajikan materi pembelajaran secara rinci dan menawarkan tingkat tingkat kesulitan yang berbeda secara berurutan, yang bertujuan agar peserta didik kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, juga peserta didik diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana untuk memulai belajar suatu gerakan. Maka dari itu peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya schnepper menggunakan Gaya Mengajar Inklusi Pada peserta didik Kelas X MIA I SMA Negeri 1 Banyudono Boyolali Tahun Ajaran 2018/2019. tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya schnepper dengan penerapan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas X MIA I SMA N I Banyudono Boyolali Tahun Ajaran 2018/2019.

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat di jadikan pertimbangan bagi sekolah untuk menggunakan ragam alat pembelajaran dalam pembelajaran. Bagi guru penjas SMP Islam Diponegoro Surakarta akan pentingnya pembelajaran yang tepat yang disesuaikan dengan materi dan sarana prasarana di sekolah, sehingga diperoleh hasil belajar yang maksimal. Bagi siswa dapat

meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan dan dapat mempermudah dalam proses belajar.

### **METODE PENELITIAN**

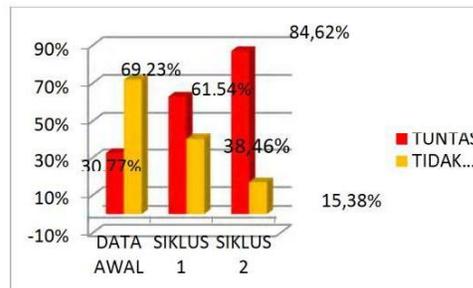
Metode Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X MIA I SMA N I Banyudono Boyolali tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 26 siswa. Dengan rincian siswa putra 10 anak dan siswa putri 16 anak. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar lompat jauh yang dilakukan siswa. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar.

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil Deskripsi siklus pertama, hasil belajar siswa kelas X MIA I SMA N I Banyudono Boyolali Tahun ajaran 2018/2019 setelah menerapkan gaya mengajar inklusi pertemuan pertama menunjukkan bahwa ketuntasan siswa dari aspek sikap afektif, kognitif dan psikomotor 61 % atau 16 siswa. Sedangkan pada pertemuan kedua adalah menunjukkan bahwa ketuntasan siswa dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor sebesar 85 % atau 22 siswa.

Berdasarkan hasil deskripsi siklus II, hasil belajar lompat jauh gaya schnepper pada siswa kelas X MIA I SMA N I Banyudono Boyolali tahun ajaran 2018/2019, setelah diberikan tindakan II pertemuan pertama menunjukkan bahwa ketuntasan siswa dari aspek afektif, kognitif, psikomotor sebesar 61% atau 16 siswa. Sedangkan

pada pertemuan kedua adalah menunjukkan bahwa ketuntasan siswa dari aspek afektif, kognitif, psikomotor sebesar 85 % atau 22 siswa.



Gambar1. Grafik perbandingan prosentase ketuntasan hasil belajar senam lantai guling depan antar siklus

Penelitian Tindakan Kelas ini memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya schnepper, baik itu kualitas proses maupun kualitas hasil. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA N I Banyudono Boyolali dengan menggunakan gaya mengajar inklusi. Dengan menerapkan pembelajaran ini, proses pembelajaran lompat jauh yang dulunya bersifat membosankan dan tidak menarik, akan menjadi menyenangkan dan menantang siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Pada pelaksanaan penelitian di siklus 1, pertemuan pertama merupakan tindak lanjut dari permasalahan lompat jauh yang ditunjukkan oleh siswa kelas X MIA I SMA N I Banyudono Boyolali dalam pembelajaran lompat jauh gaya schnepper. Melalui permasalahan tersebut, guru dan peneliti melakukan diskusi untuk mencari solusi terhadap permasalahan yang ada tersebut. Pada siklus 1 pertemuan pertama, siswa diperkenalkan tentang gerakan lompat jauh gaya schnepper yaitu gerakan-gerakan yang benar saat sikap awalan, gerakan tumpuan, sikap melayang diudara, dan pendaratan. Selain itu siswa juga diperkenalkan tentang apa itu lompat jauh gaya schnepper dan apa saja

alatnya yang akan mereka gunakan dan bagaimana cara menggunakan alat-alat tersebut dalam pembelajaran lompat jauh gaya schnepper. Dari hasil pengamatan, diketahui bahwa proses pembelajaran pada siklus 1 pertemuan pertama masih memiliki kekurangan dan kelemahan. Kekurangan ini sebenarnya berasal dari pengertian siswa. Para siswa pada pertemuan ini belum mengerti benar bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya schnepper depan yang baik dan benar. Karena pada pertemuan pertama mereka masih bingung tentang bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya schnepper yang baik dan benar. Selain itu kelemahan yang berasal dari siswa adalah mereka masih takut untuk mencoba setelah di beri arahan yang benar siswa mampu menghilangkan rasa takut tersebut. Kelemahan yang berasal dari guru adalah mempersingkat waktu jadi tidak diadakan evaluasi diakhir pembelajaran sehingga siswa tidak mengetahui kelemahan dan kekurangan dari pembelajaran lompat jauh.

Demi memperbaiki kelemahan dan kekurangan pada siklus 1, guru memberikan solusi yaitu menambahkan rintangan serta menambahkan jumlah latihan saat melakukan lompatan yang lebih pada siklus 1 siswa melakukan lompatan dua kali di siklus ke 2 siswa melakukan lompatan 4 kali. Selain itu memberikan motivasi untuk bisa melakukan gerakan lompat jauh gaya schnepper dengan benar. Siswa diberi materi tentang latihan-latihan yang dapat menunjang lompat jauh gaya schnepper yaitu siswa melompati rintangan sesuai dengan pilihan yang sudah disediakan oleh guru. Penggunaan gaya mengajar inklusi pada proses pembelajaran pada siklus 1 pertemuan kedua ini berjalan dengan baik dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Siswa sudah memahami tentang gerakan lompat jauh gaya schnepper. Hal ini dibuktikan

dengan antusiasme siswa yang ingin mencoba dan beberapa siswa yang tadinya sama sekali tidak bisa sekarang mereka sudah mulai berusaha walaupun belum begitu maksimal. Pada siklus 1 ini peningkatan prosentase ketuntasan siswa mengalami peningkatan yang cukup tajam. Dari 61% meningkat menjadi 85%. Ini membuktikan bahwa proses pembelajaran berjalan dengan baik dan menandakan bahwa peningkatan pada siklus 1 ini adalah 61%. Karena didalam perencanaan untuk tiap siklus hanya mengadakan 2 kali pertemuan, maka untuk selanjutnya terutama untuk mencapai target yang direncanakan harus melangkah kesiklus selanjutnya yaitu siklus yang kedua.

Didalam siklus 2 proses pembelajaran didasarkan pada siklus 1. Hanya saja bentuk latihan yang dilakukan lebih ditingkatkan intensitasnya, dan tetap menggunakan gaya mengajar inklusi. Disiklus 2 ini terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya schnepper yang cukup tajam pula. Dari prosentase 61% menjadi 85% atau 22 siswa yang memiliki nilai diatas KKM (75) dan hanya 4 siswa yang nilainya dibawah KKM (75). Keberhasilan siklus 2 ini tidak lepas dari peranan guru yang memberikan motivasi yang cukup baik serta memberikan bentuk latihan dan pembelajaran yang tepat dan efektif dalam pembelajaran lompat jauh gaya schnepper.

Penelitian Tindakan Kelas ini sudah berjalan dengan baik, peneliti yang bekerja sama dengan guru menemukan beberapa hal yaitu :

1. Kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya schnepper meningkat

Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil selama proses pembelajaran dari siklus 1 dan siklus 2. Sebelum menggunakan gaya mengajar inklusi siswa yang mencapai nilai KKM hanya 30%. Selanjutnya setelah

diadakan tindakan pada siklus 1 pertemuan pertama dan kedua terjadi peningkatan yang cukup baik yaitu 61% pada siklus 1. Melangkah pada tindakan selanjutnya pada siklus 2 pertemuan pertama dan kedua hasilnya mampu melebihi target capaian yang direncanakan yaitu 85%. Dengan melihat hasil akhir dari pertemuan tiap siklus, maka dapat disimpulkan bahwa pada siklus 2 indikator pencapaian yang direncanakan yaitu 80% telah tercapai. Maka proses tindakan dan penelitian dihentikan dan dapat dikatakan berhasil.

2. Meningkatkan keaktifan siswa dan konsentrasi siswa

Dalam proses pembelajaran keaktifan siswa merupakan hal yang penting bagi siswa untuk mencapai indikator pencapaian. Dengan menggunakan gaya mengajar inklusi diajak untuk aktif dan ditantang untuk melakukan proses pembelajaran melalui gaya mengajar yang baru mereka kenal. Konsentrasi siswa dalam memahami gerakan lompat jauh gaya *schneppeer* dibuktikan dengan banyak siswa yang ingin mencoba sampai berkali-kali.

3. Meningkatkan keterampilan guru dalam memilih bentuk dan model pembelajaran.

Dengan adanya penelitian ini dapat membuat guru menjadi semakin ahli dalam mengatur dan memilih bentuk serta model pembelajaran. Pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi yang diterapkan menjadi lebih baik dibanding dengan pembelajaran yang sebelumnya dilakukan. Sedikit demi sedikit kekurangan dalam pembelajaran senantiasa dievaluasi dan dianalisis untuk mencari solusi dan meminimalisir kekurangan dalam pembelajaran tersebut.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada bab IV, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : Pada prasiklus, hanya 8 peserta didik yang tuntas (30,77 %) dan 18 peserta didik lainnya belum tuntas (69,23 %). Pada siklus I diperoleh hasil belajar dengan peserta didik yang telah tuntas sebanyak 16 peserta didik (61,54%) dan 10 peserta didik masih belum tuntas (38,46%). Pada siklus II, diperoleh hasil belajar dengan peserta didik yang telah tuntas sebanyak 22 peserta didik (84,61%) dan 4 peserta didik masih belum tuntas (15,38%). Berdasarkan hasil analisis dari siklus I & II tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dan sesuai dengan target pencapaian.

Hasil belajar lompat jauh gaya *Schneppeer* yang telah dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *Schneppeer* pada peserta didik kelas X MIA 1 SMA N 1 BANYUDONO BOYOLALI yang beralamatkan di Desa Jembungan, Banyudono, Boyolali.

## **IMPLIKASI**

Berdasarkan simpulan penelitian yang dikemukakan di atas, maka dapat diketahui bahwa penerapan gaya mengajar inklusi dapat membantu meningkatkan hasil belajar lompat Jauh gaya *Schneppeer* pada peserta didik kelas X MIA 1 SMA N 1 BANYUDONO BOYOLALI yang beralamatkan di Desa Jembungan, Banyudono, Boyolali, tahun ajaran 2018/2019. Dengan demikian implikasi penelitian tindakan kelas ini adalah :

1. Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung beberapa faktor yang

berasal dari pihak guru, peserta didik dan penggunaan penerapan gaya mengajar inklusi.

2. Memberikan deskripsi yang jelas bahwa penerapan gaya mengajar inklusi yang disesuaikan dengan kebutuhan materi dan kemampuan peserta didik dapat meningkatkan hasil belajar lompat Jauh gaya Schnepfer, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru PJOK khususnya di SMA N 1 BANYUDONO BOYOLALI Jembungan, Banyudono, Boyolali, Untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam olahraga dengan memanfaatkan alat bantu pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan.
3. Penerapan gaya mengajar inklusi dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya Schnepfer memberikan pengalaman yang baru bagi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, sehingga peserta didik menjadi tertarik dan lebih mudah, memahami pembelajaran.
4. Penerapan gaya mengajar inklusi terbukti dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya Schnepfer dalam pembelajaran PJOK dan mempengaruhi hasil belajar peserta didik secara keseluruhan sehingga kualitas pembelajaran meningkat.

#### **SARAN**

Berdasarkan simpulan dan implikasi hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka disarankan bagi guru penjas orkes di SMA N I Banyudono Boyolali untuk menggunakan penerapan gaya mengajar inklusi sebagai alternative inovasi pembelajaran penjasorkes demi meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya schnepfer di SMA N I Banyudono.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Agus Suprijono (2009). *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Asep Jihad & Abdul Haris. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Aunurrahman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosdakarya
- Dikdik Zafar Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : PT. Remja Rosdakarya Offset.
- Dimiyati dan Mudjiono, (2006), *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati & Mujiono (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dini Rosdiani. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Djuminar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

- Jess Jerver (2005). *Belajar dan Berlatih ATLETIK*. Bandung.CV.Pionir Jaya.
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Sinargrafika: Jakarta.
- Nana Sudjana.(2012). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Nunuk Suryani& Leo Agung. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VIII*. Jakarta:Erlangga.
- Sa'dun Akbar. (2013). *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Suyono dan Hariyanto. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Remaja Rosdakarya.
- Syaiful Sagala. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta: Bandung.
- Tim Penyusun Pedoman Skripsi FKIP UNS. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Surakarta: UNS Press.
- Toho Cholik dan Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Bandung: CV Maulana.
- Wina Sanjaya. (2006). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta : Kencana
- Yoyo Bahagia, dkk. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Yudhi Munadi. (2013). *Media Pembelajaran*. Jakarta Selatan: Press Group