

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT PESERTA DIDIK SMKN 2 PURWOREJO MELALUI LOMPAT RITMIK

Sugiyanto, Ria Lumintuarso
SMK Negeri 2 Purworejo, Universitas Negeri Yogyakarta
Sugiyantosmkn2pwr@gmail.com, lumintuarso@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui metode lompat berirama (lompat ritmik) dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit, dan (2) mencari bukti-bukti bahwa metode lompat ritmik dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit peserta didik kelas XI AK. 4 (akuntansi 4) SMK Negeri 2 Purworejo. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah 31 peserta didik kelas XI AK 4 SMK Negeri 2 Purworejo semester kedua tahun pelajaran 2013/2014. Penelitian ini terdiri atas tiga siklus, yang masing-masing terdiri dari tiga kali, dua kali, dan dua kali pertemuan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan mengkomparasikan data siklus I dengan siklus-siklus berikutnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode lompat ritmik meningkatkan hasil belajar lompat jangkit peserta didik kelas XI AK 4 SMK Negeri 2 Purworejo. Pada akhir siklus ketiga dicapai rata-rata nilai aspek spiritual sebesar 83,85, aspek sosial sebesar 96,00, aspek pengetahuan sebesar 70,484 dan aspek keterampilan sebesar 95,17. Peningkatan dampak penyerta berupa peningkatan aktivitas peserta didik, dan guru, dan keefektifan penggunaan alat/media.

Kata Kunci: metode lompat ritmik (berirama), lompat jangkit

IMPROVING THE LEARNING OUTCOMES IN TRIPLE JUMP STUDENTS OF SMKN 2 PURWOREJO, THROUGH THE JUMP RHYTHM

Abstract

This study aims to: (1) reveal whether the rhythmic jump method can improve the learning outcomes, and (2) discover the evidence that the rhythmic jump method can improve the learning outcomes in triple jump of XI AK. 4 SMK Negeri 2 Purworejo. This research is classroom action research (CAR). The subject was 31 students of class XI of the Accounting Departement of SMK Negeri 2 Purworejo in 2013/2014 in second semester. This classroom action research consisted of three cycles, each consisting of three, two, and two meetings subsequently. The data collection was performed by two collaborators and a cameraman using a handycam. The data analysis used the descriptive statistics by comparing the data in cycles I, II, and III. The results showed that the rhythmic jump method improves the learning outcomes of the students of class XI AK 4 SMK Negeri 2 Purworejo. In the third cycle, the average score of the spiritual aspect is 83.85, the social aspect 96.00, knowledge aspects 70.484 and skill aspect 95.17. The increasing impact of a concomitant increase is in the activity of the students, and teachers, and the effectiveness of the use of tools/media.

Key words : *rhythmic jump method (rhythmic), triple jump*

Pendahuluan

Lompat jangkit adalah salah satu nomor lompat dalam atletik yang bertujuan untuk menjangkau jarak lompatan sejauh mungkin dengan menggunakan tiga lompatan berturut-turut. Lompat jangkit terdiri dari jingkat (*hop*), langkah (*step*) dan lompat (*jump*). Jingkat dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet mendarat dengan kaki yang sama dengan saat bertumpu, pada saat langkah mendarat dengan kaki lain yang juga digunakan untuk tumpuan lompat (IAAF, 2007, p.162).

Lompat jangkit merupakan materi pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk tingkat SMA, SMK dan MA. Standar Kompetensi untuk lompat jangkit menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) berbunyi sebagai berikut: “Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri.” Materi lompat jangkit selalu diajarkan di kelas XI SMK Negeri 2 Purworejo.

Menurut kurikulum tahun 2013 yang saat ini diberlakukan untuk kelas X SMK Negeri 2 Purworejo, materi lompat jangkit tetap diajarkan. Kompetensi inti untuk materi lompat jangkit sama dengan materi yang lain. Terdapat empat kompetensi inti. Pertama, kompetensi spiritual. Kedua, kompetensi sosial. Ketiga, kompetensi pengetahuan. Keempat, kompetensi keterampilan. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 70 Tahun 2013, tentang kerangka dasar dan struktur kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan, kompetensi dasar untuk lompat jangkit berbunyi, mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik (pada kompetensi inti keterampilan), dan menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik (pada kompetensi inti pengetahuan).

Pembelajaran materi lompat jangkit di SMK Negeri 2 Purworejo telah berjalan sebagaimana mestinya. Pembelajaran lompat jangkit biasanya berlangsung selama dua pertemuan (4 jam pelajaran). Pertemuan pertama (2 jam pelajaran) mempelajari konsep teknik lompat jangkit. Pertemuan kedua (2 jam pelajaran)

untuk sekilas mengulang dan pengambilan nilai. Metode dalam pembelajaran juga sudah berjalan sebagaimana mestinya, tetapi peserta didik SMA, SMK sederajat ternyata kondisi fisiknya belum seperti yang diharapkan. Pengalaman gerak terkait irama lompat jangkit yang telah dialami dan dimiliki peserta didik sangat kurang. Otot-otot tungkai peserta didik SMK Negeri 2 Purworejo masih lemah belum siap menerima beban lompat jangkit. Para peserta didik membutuhkan penyesuaian lebih lama terhadap beban latihan lompat jangkit. Secara umum kronologis peserta didik SMA/SMK sederajat sudah waktunya memperoleh beban latihan lompat jangkit, tetapi kenyataan pengalaman gerak yang diperoleh peserta didik SMA/SMK sederajat belum memenuhi harapan. Secara umum peserta didik belum mampu mengerahkan power otot tungkainya secara penuh karena ragu-ragu dalam melakukan irama gerak lompat jangkit.

Dibutuhkan banyak pengalaman gerak yang seirama dengan teknik lompat jangkit, oleh karena itu penelitian ini mengambil permasalahan, apakah pembelajaran melalui metode lompat ritmik dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit? Peserta didik SMK Negeri 2 Purworejo diduga membutuhkan berbagai pengalaman gerak seirama atau seazas gerakan-gerakan dalam teknik lompat jangkit.

Unsur biomotor utama dalam keberhasilan lompat jangkit adalah kecepatan lari, kekuatan lompat reaktif (*power*), koordinasi lengan-kaki, rasa irama dan rasa keseimbangan (Staf Sekretariat RDC, 2001, p.42). Power dan koordinasi otot tungkai para peserta didik dapat dikerahkan secara maksimal dalam lompat jangkit jika irama gerak lompat jangkit telah dikuasai atau dihafal dengan baik oleh peserta didik. Peserta didik mengalami banyak kesulitan dalam mengerahkan tenaganya karena belum menguasai irama gerak lompat jangkit dengan baik. Peserta didik melakukan lompatan kurang percaya diri dan ragu-ragu, sehingga gerakan tidak dapat maksimal.

Metode untuk meningkatkan hasil lompat jangkit telah banyak dikembangkan. Berbagai jalan ditempuh untuk dapat meningkatkan penampilan peserta didik maupun atlet lompat jangkit. Dunia pelatihan menempuh pendekatan secara ilmiah melalui ilmu pengetahuan dengan mengembangkan berbagai metode latihan. Pendekatan biologis, kimia, maupun biomekanis telah ditempuh dalam pelatihan. Menurut Stoica (2013) *biomechanical research of the technique*

tends to become one of the ways of approach of the performance improvement problem, in tight relation with those from biology and those from biochemistry effort. Penelitian biomekanika yang bertendensi pada teknik ditujukan untuk memperoleh suatu jalan pendekatan masalah peningkatan penampilan yang semuanya erat hubungannya dengan usaha secara kimiawi dan biologis. Stoica bahkan mengembangkan metode *e-training* untuk peningkatan teknik lompat jangkit dengan menggunakan alat yang disebut *Ergosim device*.

Metode pelatihan yang paling sesuai untuk meningkatkan koordinasi dan power otot tungkai adalah latihan *plyometrics*, karena dalam lompat jangkit membutuhkan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat ketika melakukan jingkat, langkah dan lompat. Latihan *plyometrics* adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi. Latihan *plyometrics* membutuhkan kesiapan otot-otot yang sudah kuat dan mampu mengatasi beban berat dalam latihan. Mengingat peserta didik SMK Negeri 2 Purworejo pengalaman latihannya relatif sedikit, maka perlu dipilih jenis dan bentuk latihan *plyometrics* yang sesuai.

Lompat Ritmik

Maksud istilah metode lompat ritmik dalam tulisan ini adalah cara mengajar teknik lompat jangkit melalui aktivitas lompat-lompat yang sinkron atau padu dalam pola gerak tidak terputus sesuai gerakan teknik lompat jangkit. Berirama tidak mesti dengan iringan musik, tetapi mengikuti pola irama. Pola irama yang dimaksud dalam tulisan ini adalah pola irama teknik lompat jangkit.

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Melalui aktivitas ritmik peserta didik berupaya meningkatkan kemampuan tubuhnya. Menurut Syahara, (2004) (Suharjana, 2010, p.4) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang untuk dapat mengungkapkan diri melalui gerakan.

Bentuk latihan *plyometrics* yang cocok adalah metode lompat ritmik. Metode lompat ritmik adalah metode latihan *plyometrics* ringan dengan penekanan pada irama lompat dan koordinasi kaki. Diharapkan dengan pengalaman gerak berbagai bentuk lompat ritmik para peserta didik dapat menguasai teknik lompat jangkit dengan baik dan hasil pembelajarannya meningkat. Diharapkan dengan pengalaman berbagai lompat ritmik para peserta didik dapat melakukan unjuk kerja teknik lompat jangkit tanpa ragu-ragu sehingga dapat memusatkan pengerahan tenaga secara maksimal.

Banyak jenis latihan *plyometrics*, mulai dari yang intensitasnya rendah seperti lompatan dua kaki hingga latihan yang berintensitas tinggi seperti *depth jump* (melompat dari ketinggian, kemudian langsung memantul lagi ke depan). Menurut Bompa, (1982, p.43) (Sukadiyanto, 2005, p. 96) bentuk bentuk latihan *plyometrics* dikelompokkan menjadi dua yaitu: (1) Latihan dengan intensitas rendah (*low Impact*), meliputi: (a) *Skipping*, (b) *Rope Jump*, (c) Lompat (*Jump*) rendah dan langkah pendek, (d) Loncat-loncat (*Hops*) dan lompat-lompat, (e) Melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, (f) Melempar *ball medicine* 2-4 Kg, (g) Melempar bola tenis/*baseball* (bola yang ringan); (2) Latihan dengan intensitas tinggi (*High Impact*), meliputi: (a) Lompat jauh tanpa awalan (*Standing broad/long jumps*), (b) *Triple Jumps* (lompat tiga kali), (c) Lompat (*Jumps*) tinggi dan langkah panjang, (d) loncat-loncat dan lompat-lompat, (e) Melompat di atas bangku atau tali setinggi diatas 35 cm, (f) Melempar *ball medicine* 5-6 Kg, (g) *Drop Jumps* dan *reaktif jumps*, (h) Melempar benda yang relatif berat.

Menurut Bompa, (1994) (Suharjana, 2013, p.149) salah satu metode untuk meningkatkan koordinasi adalah latihan dengan perubahan kecepatan dan irama. Latihan lompat berirama (ritmik) menurut pendapat di atas berarti dapat meningkatkan koordinasi, dimana koordinasi juga merupakan elemen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam teknik lompat jangkit. Metode lompat berirama (ritmik) diprediksi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit.

Lompat ritmik (lompat berirama) dalam tindakan penelitian ini menggunakan media bilah bambu dan kardus. Menurut Lumintuarso, (2013, p.51) mengatur bilah dengan jarak-jarak tertentu akan menantang anak untuk melewati sesuai instruksi yang diberikan (bilah diatur

dengan jarak makin lama makin panjang). Bilah disusun secara berbanjar masing-masing stasiun terdiri 6-10 bilah. Jarak antar bilah disesuaikan dengan tingkat kesulitan dari jenis gerakan yang akan dilakukan. Jarak antar bilah bambu atau antar kardus disesuaikan juga dengan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak lompat berirama yang harus dilakukan. Mula-mula jarak antara bilah pendek saja kemudian sesuai kemajuan belajar peserta didik jaraknya akan ditingkatkan.

Metode lompat ritmik (lompat berirama) memberi banyak keuntungan di antaranya: (1) menyenangkan, karena dilakukan sebagaimana permainan; (2) menantang, karena mudah dilakukan ketika jarak antar bilah atau kardus dekat, tetapi cukup sulit dilakukan jika jarak antar bilah atau antar kardus ditambah panjang; (3) aman, karena alat atau media yang digunakan tidak berbahaya dan sudah dikenal peserta didik; (4) relevan, karena lompat berirama merupakan jenis latihan plyometrik yang sesuai dengan pola irama teknik lompat jangkit, sehingga latihan lompat berirama akan meningkatkan hasil belajar lompat jangkit; (5) dapat membentuk koordinasi dan *ritme* langkah lari/lompat; (6) merangsang pertumbuhan dan pematangan tulang, karena gerakan lompat berirama ini dapat merangsang pertumbuhan tulang bagi peserta didik yang masih memungkinkan pertumbuhan tulangnya dan atau merangsang pematangan tulang.

Metode lompat ritmik (lompat berirama) ini tidak lepas dari kekurangan, seperti: (1) metode lompat ritmik (lompat berirama) membutuhkan waktu yang cukup lama dalam pembelajaran, sementara itu jam pelajaran yang ada sangat terbatas; (2) melelahkan bagi peserta didik yang kondisi kebugarannya kurang baik.

Menurut Berk, (2006, p.325) *many school age children are not physically fit. More frequent physical education classes emphasizing individual exercise rather than competition could help ensure that all children have access to the benefits of regular exercise and play.* Banyak anak usia sekolah yang mempunyai keadaan fisik yang tidak fit. Hal ini perlu diatasi dengan memperbanyak frekuensi kelas pendidikan jasmani yang mengutamakan latihan individual dibanding dengan kompetisi sehingga peserta didik dapat memperoleh keuntungan dari latihan dan permainan yang dilakukan.

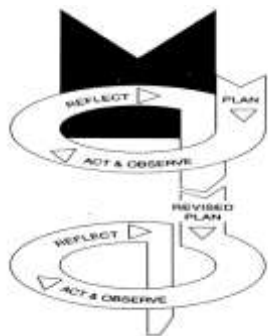
Metode

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*action research*) atau lebih spesifik lagi disebut *classroom action research*, sebagaimana dinyatakan oleh Mulyatiningsih, (2011, p.59) bahwa *action research* yang dilakukan oleh guru dinamakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), sedangkan yang dilakukan kepala sekolah adalah penelitian tindakan sekolah (*school action research*). Menurut jenisnya penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas (PTK) partisipatori dan kolaborasi. Disebut partisipatori karena peneliti terintegrasi dalam penelitian, sebagaimana dinyatakan Mertler, (2009, p.18) *action research is participative, since educators are integral members-not disinterested outsiders-of the research process.* Penelitian ini juga dinyatakan penelitian kolaborasi karena peneliti melibatkan teman sejawat untuk berkolaborasi, *it is composed of educators talking and working with other educators in empowering relationships* (Mertler, 2009, p.18).

Menurut Mills dan Mertler, (2012, p.4) *action research is defined as any systematic inquiry conducted by teachers, administrators, counselors, or others with a vested interest in the teaching and learning process or environment for the purpose of gathering information about how their particular schools operate, how they teach, and how their students learn.* Dijelaskan lebih lanjut bahwa dalam proses penelitian tindakan (*action research*) terdapat empat langkah. *The basic process of conducting action research consists of four steps. (1) Identifying an area of focus; (2) Collecting data; (3) Analyzing and interpreting the data; (4) Developing a plan of action.*

Desain penelitian ini menggunakan model spiral yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc. Targart. Menurut Prastowo, (2011, p.235) antara langkah satu dan langkah berikutnya secara singkat dapat divisualisasikan seperti gambar berikut:



Gambar 9. Siklus penelitian tindakan model Kemmis dan Mc. Taggart

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan Januari-Maret 2014. Pada bulan-bulan tersebut tidak ada gangguan cuaca yang berarti sekalipun sempat terjadi hujan abu kiriman dari letusan Gunung Kelud. Pada bulan Januari-Maret 2014 tersebut peserta didik sebagian sedang melaksanakan kegiatan di luar sekolah (PKL/OJT). OJT (*on the job training*) biasa berlangsung 2 bulan. Kelas akuntansi dikirim secara bergelombang. Gelombang pertama dua kelas pada bulan Januari-Februari tahun 2014. Gelombang kedua dikirim bulan Maret-April tahun 2014.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Purworejo. Tempat pelaksanaan di lapangan belakang atau lapangan barat. Lapangan ini relatif masih baru, sehingga masih dalam kondisi baik. Lapangan lompat jangkit terletak di samping lapangan sepak bola mini. Bak lompat jangkit berada di ujung barat laut dan awalan lompat dari selatan. Lintasan awalan berumput dan relatif lunak. Papan tolakan lompat jangkit belum dibuat secara permanen. Guru biasanya memakai keset untuk daerah tolakan. Bak pasir berukuran 7 x 2,75 meter, menggunakan pasir laut yang lembut dan volume rata dengan tanah daerah lintasan awalan atau tolakan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Akuntansi 4 SMK Negeri 2 Purworejo, tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 31 orang. Peserta didik SMK Negeri 2 Purworejo adalah peserta didik yang terpilih. Tingkat kecerdasannya relatif lebih baik dibanding sekolah lainnya di wilayah kabupaten Purworejo. Terbukti setiap penerimaan siswa baru, kelas akuntansi menjadi kelas favorit hingga batas bawah nilai peserta didik yang diterima selalu melampaui Nilai Ebtanas Murni (NEM)

32,00 (rata-rata nilai 8,00 tiap mata pelajarannya). Hal ini sangat membantu dalam menerima pelajaran dan memahami materi yang dikondisikan. Diharapkan penguasaan teknik lompat jangkit dapat cepat terkuasai.

Tinggi badan peserta didik SMK Negeri 2 Purworejo kelas akuntansi minimal 145 cm pada saat pendaftaran peserta didik baru kelas X. Dapat dipastikan tidak ada peserta didik yang terlalu pendek. Keadaan tinggi badan yang cukup standart, maka seharusnya peserta didik dapat melampaui hasil unjuk kerja lompat jangkit minimal sejauh 5 meter (KKM).

Instrumen

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar yang berbentuk dampak akademis maupun dampak penyerta setelah suatu tindakan proses pembelajaran diterapkan. Dalam rangka untuk mengetahui dampak tindakan tersebut dikembangkan instrumen berupa lembar observasi (lembar observasi untuk penilaian aspek spiritual, aspek soaial dan aspek keterampilan, dan lembar observasi aktivitas peserta didik dan guru serta efektifitas penggunaan alat/media pembelajaran), soal tes tertulis, pedoman wawancara, dan perekaman vedio.

Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan kisi-kisi yang merupakan penjabaran dari indikator pencapaian kompetensi dasar pembelajaran lompat jangkit. Kompetensi dasar yang dikembangkan meliputi kompetensi dasar dari kompetensi inti 1, 2, 3 dan 4 (aspek spiritual, sosial, pengetahuan dan keterampilan). Lembar observasi aktivitas peserta didik dikembangkan untuk memantau tingkat aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran. Lembar aktivitas guru dikembangkan untuk pengamatan aktivitas guru selama proses pembelajaran. Lembar observasi efektifitas alat/media digunakan untuk pengamatan mengenai tingkat efektifitas alat/media yang digunakan selama proses pembelajaran. Lembar pengamatan aktivitas peserta didik, guru dan efektifitas penggunaan alat/media digunakan untuk mengetahui dampak penyerta dari tindakan yang diterapkan.

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi yang berisi daftar *cek list* penilaian keterampilan lompat jangkit untuk tes keterampilan (tes unjuk kerja) lompat jangkit, lembar soal dan lembar jawab untuk mengukur pengetahuan peserta didik tentang teknik/konsep lompat jangkit, daftar *cek list* penilaian aspek

sosial dan spiritual, lembar observasi untuk penilaian proses, lembar pedoman dan catatan wawancara, serta kamera untuk merekam suasana dan kejadian-kejadian yang ada. Instrumen penelitian ini divalidasi oleh ahli materi dan ahli pembelajaran sebelum digunakan.

Mengingat keterbatasan peneliti, maka diangkat dua kolaborator dari teman sejawat dan kameramen untuk mengoperasikan alat pengambil gambar. Kolaborator ini sekaligus berfungsi sebagai *partner* baik dalam merencanakan tindakan, mengobservasi, maupun merefleksikan. Diharapkan semua kejadian terekam tidak ada yang terlewatkan.

Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan penyajian tabel data, tabel persentase, dan diagram. Tabel persentase dapat dibandingkan antara siklus satu dengan siklus dua, siklus dua dengan siklus tiga, siklus satu dengan siklus tiga dan seterusnya. Penyajian diagram juga dapat dibandingkan antara siklus satu dengan siklus kedua, siklus dua dengan siklus ketiga, siklus satu dengan siklus ketiga dan seterusnya.

Prosedur dan Hasil

Penelitian ini terdiri 3 siklus yang terbagi dalam 7 kali pertemuan. Siklus pertama dilaksanakan 3 kali pertemuan, siklus kedua terdiri 2 kali pertemuan, dan siklus ketiga terdiri 2 kali pertemuan. Sebagaimana penelitian tindakan model Kemmis dan Mc Taggart, setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Siklus Pertama

Perencanaan Siklus Pertama

Perencanaan disusun berdasarkan pengalaman mengajar yang telah dialami di sekolah setempat, dengan mempertimbangkan berbagai hal yang menjadi acuan supaya penelitian berjalan secara alami. Dasar tindakan siklus pertama adalah hipotesis tindakan yang menyatakan, diduga terjadi peningkatan hasil belajar lompat jangkit peserta didik kelas XI Akuntansi 4, melalui metode lompat ritmik. Siklus I direncanakan berlangsung sebanyak 3 tindakan (3 x 2 jam pelajaran). Tindakan pertama direncanakan dengan media berupa bilah bambu, tindakan kedua dengan media kardus, dan tindakan ketiga direncanakan untuk evaluasi.

Perencanaan dituangkan dalam skenario dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP), yang disusun oleh peneliti. Perencanaan disusun lengkap dengan rencana pengambilan data. Pengambilan data direncanakan menggunakan instrumen berupa lembar observasi, pedoman wawancara, dan perekaman dengan *handycam*.

Perencanaan mencakup pula tentang pengorganisasian personil penelitian. Kesiapan dan kesediaan para personil penelitian benar-benar telah disiapkan dengan baik. Kolaborator 2 orang, kameramen 1 orang, dan subjek penelitian sejumlah 31 peserta didik. Lembar observasi telah dicetak dan digandakan sehari sebelum tindakan pertama. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) telah tercetak jauh hari sebelum tindakan pertama. Alat tulis, media pembelajaran (bilah dan kardus), lapangan, camera utama dan cadangan, air minum dan sebagainya, telah disiapkan sehari sebelum tindakan pertama. Persiapan dilakukan sebaik mungkin agar pelaksanaan berjalan lancar dan tidak kehilangan momentum penting.

Tindakan Siklus Pertama

Tindakan pertama adalah pembelajaran lompat jangkit dengan menggunakan media bilah bambu. Peserta didik mempelajari lompat jangkit dengan penekanan pada irama langkah lompat jangkit dengan bantuan bilah bambu. Berbagai bentuk lompat dan koordinasi kaki dengan bantuan bilah bambu dipelajari peserta didik. Peserta didik diperkenalkan dan menghafal irama lompat jangkit dengan bantuan bilah bambu.

Tindakan kedua (media kardus) siklus I terlaksana pada Rabu, 22 Januari 2014. Pembelajaran pada tindakan kedua menggunakan media kardus sebagai alat bantu dalam mempelajari lompat jangkit. Peserta didik belajar lompat jangkit dengan menghafal irama lompat menggunakan media kardus. Kardus disusun sedemikian rupa sehingga mudah membantu peserta didik dalam menghafal irama lompat jangkit. Kegiatan pembelajaran dimulai dari yang sederhana hingga yang kompleks, dari yang mudah ke sukar, dan dari bagian menuju teknik keseluruhan.

Tindakan ketiga dilaksanakan pada Rabu, 29 Januari 2014. Jumlah peserta didik yang hadir saat itu berjumlah 30 orang. Terdapat seorang peserta didik tidak hadir karena sakit, atas nama Tiffani Hapsari. Tindakan ketiga dilaksanakan untuk mengevaluasi penguasaan teknik lompat jangkit setelah 2 kali tindakan.

Melalui unjuk kerja lompat jangkit diharapkan dapat diperoleh berbagai informasi yang sangat berguna untuk memperbaiki berbagai kekurangan.

Unjuk kerja dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Kesempatan pertama ditujukan untuk mencoba awalan (*cek mark*). Kesempatan kedua dan ketiga diamati dan diambil yang terbaik. Pengukuran aspek pengetahuan peserta didik, terhadap teknik lompat jangkit, dilaksanakan setelah tes unjuk kerja selesai, dengan teknik tes tertulis.

Observasi Siklus Pertama

Pengamatan dilakukan oleh dua orang teman sejawat dan berlangsung sepanjang pembelajaran. Perekaman dengan *handycam* dilakukan untuk memperkuat data dan mendukung momentum agar seminimal mungkin kejadian yang tidak terekam atau tidak teramati. Wawancara dengan peserta didik dilakukan pada bagian akhir pembelajaran, baik saat tindakan pertama maupun tindakan kedua.

Pengamatan dilakukan dengan mengisi lembar observasi yang diisi berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh masing-masing kolaborator. Pengamatan pada pertemuan pertama dan kedua, difokuskan pada aspek spiritual dan aspek sosial. Pengamatan tindakan ketiga ditujukan untuk memonitor penguasaan aspek keterampilan masing-masing peserta didik dalam unjuk kerja lompat jangkit.

Akhir siklus pertama juga diperoleh data nilai aspek pengetahuan peserta didik terhadap teknik lompat jangkit, melalui tes tertulis. Tes tertulis dilaksanakan di ruang kelas. Soal disediakan sesuai jumlah peserta didik. Jumlah butir soal 8 untuk dikerjakan selama 30 menit. Bentuk soal essay untuk dijawab dengan tepat, singkat dan benar.

Pengambilan video (gambar) pada tindakan ketiga, dilakukan tiap peserta didik pada saat giliran melakukan unjuk kerja lompat jangkit. Diharapkan pengambilan gambar dapat melengkapi data-data yang diperoleh sehingga lebih dipercaya. Teknik pengambilan gambar dilakukan dari samping agar memudahkan dalam analisis.

Menurut rekapitulasi hasil observasi aspek spiritual tindakan pertama siklus pertama (media bilah bambu) diperoleh nilai rata-rata sebesar 87,629 dan nilai rata-rata aspek sosial 91,77. Menurut rekapitulasi hasil observasi tindakan kedua siklus pertama (media kardus) diperoleh rata-rata nilai aspek spiritual sebesar

81,417 dan rata-rata nilai aspek sosial sebesar 92,6667. Menurut rekapitulasi hasil observasi aspek keterampilan pada akhir siklus pertama diperoleh rata-rata nilai sebesar 84,183 dan rata-rata prestasi lompatan 5,601 meter. Prestasi lompatan terjauh 6,50 meter. Lompatan terdekat 4,45 meter. Melengkapi penilaian peserta didik pada akhir siklus pertama dilaksanakan tes tertulis. Data hasil tes tertulis terlampir pada lampiran 9 halaman 188. Menurut rekapitulasi hasil tes aspek pengetahuan pada akhir siklus pertama diperoleh rata-rata nilai aspek pengetahuan sebesar 51,36129 dengan nilai tertinggi 60 dan nilai terendah 42,5.

Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa: (1) Peserta didik benar-benar belum pernah mendapat materi lompat jangkit; (2) Menurut peserta didik teknik lompat jangkit cukup sulit; (3) Letak kesulitan teknik lompat jangkit adalah pada irama langkah dan saat menentukan kaki tumpu; (4) Peserta didik selalu memperhatikan keterangan guru saat pembelajaran; (5) Peserta didik dapat memahami aktivitas pembelajaran yang diberikan guru; (6) Peserta didik belum banyak bertanya; (7) Peserta didik mulai menguasai teknik lompat jangkit setelah mengikuti pembelajaran siklus pertama tindakan pertama; (8) Menurut peserta didik pembelajaran dengan lompat berirama dapat membantu memudahkan melakukan irama langkah lompat jangkit; (9) Menurut peserta didik pembelajaran melalui lompat berirama menyenangkan; (10) Setelah mengikuti pembelajaran siklus pertama tindakan pertama peserta didik belum dapat melakukan lompat jangkit secara maksimal; (11) Peserta didik ada yang menganggap jarak balok tumpu terlalu jauh dari bak pasir ada yang menganggap cukup; (12) Menurut peserta didik, teman yang dapat melakukan lompat jangkit karena telah menguasai teknik dan teman yang belum dapat karena belum menguasai gerak irama lompat jangkit; (13) Menurut peserta didik aktivitas pembelajaran cukup melelahkan; (14) Peserta didik sebagian menganggap lompat ritmik sulit dan sebagian tidak sulit; (15) Peserta didik telah menghafal tahapan teknik lompat jangkit.

Refleksi Siklus Pertama

Diskusi refleksi merekomendasikan beberapa hal, untuk menyempurnakan siklus pertama pada perencanaan siklus kedua, yaitu sebagai berikut: (1) Pada saat latihan irama lompat jangkit dibutuhkan rintangan yang progresif; (2) Perlu ditanya kaki mana yang

paling enak untuk tumpuan (tolakan) pertama, jika perlu dikelompokkan; (3) Pada saat unjuk kerja teknik lompat jangkit, kecepatan awalan sangat kurang, sehingga perlu dicari solusi agar kecepatan awalan lompat jangkit oleh peserta didik lebih baik; (4) Diusulkan urutan rintangan lompat dimulai dengan bilah dilanjutkan dengan kardus miring dan kardus berdiri; (5) Perlu dicari solusi agar langkah awalan lompat, mantap dan cepat. Rekomendasi diskusi refleksi siklus pertama menghasilkan hipotesis siklus kedua adalah melalui metode lompat ritmik dengan penataan media bilah dan kardus yang sesuai di duga dapat meningkatkan langkah awalan yang mantap, cepat, tepat dan irama lompat lebih harmonis.

Siklus Kedua

Siklus kedua direncanakan supaya peserta didik menghafal irama langkah lompat jangkit dengan media bilah bambu dan kardus, sehingga irama langkah lari lebih mantap dan cepat, serta irama lompat lebih harmonis antara *hop – step – dan jump*. Tindakan pertama siklus kedua lebih berfokus pada hafalan agar irama langkah lari awalan mantap dan ajeg serta tepat, sehingga peserta didik diajarkan bagaimana membuat *cek mark*. Bilah digunakan untuk membiasakan agar langkah lari awalan tetap. Bilah dan kardus dikombinasikan untuk membiasakan peserta didik melompat dengan irama yang benar dan ajeg. Tindakan kedua siklus kedua difokuskan untuk membiasakan irama langkah awalan dan lompat, hingga peningkatan kecepatan awalan.

Tindakan pertama siklus kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 5 Februari 2014. Tindakan pertama siklus kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Februari 2014.

Observasi pada tindakan pertama dan kedua dalam siklus kedua, difokuskan pada aktivitas peserta didik, aktivitas guru dan penggunaan alat/media. Peningkatan hasil belajar lompat jangkit melalui lompat berirama (ritmik) diharapkan dapat diketahui melalui pengamatan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran, aktivitas guru, dan melalui penggunaan alat/media bilah bambu dan kardus.

Diskusi refleksi siklus kedua menghasilkan beberapa kesimpulan yang dapat menjadi acuan perencanaan siklus berikutnya yaitu siklus ketiga. Beberapa kesimpulan diskusi refleksi siklus kedua adalah sebagai berikut: (1) Terjadi peningkatan kecepatan lari terutama saat bermain kasti; (2) Terjadi peningkatan

ketepatan awalan setelah lari awalan dibantu dengan bilah; (3) Terjadi peningkatan kemandirian tumpuan pertama setelah awalan diukur langkahnya dan membuat tanda mulai awalan (*cek mark*); (4) Ketika belajar irama lompat jangkit dengan kardus yang jarak antar kardus kurang dari atau sama dengan satu meter (≤ 1 meter), maka terjadi langkah lompat vertical; (5) Merekomendasikan agar siklus ketiga diset sebuah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lompat jangkit yang lengkap dari pengenalan sampai dengan teknik keseluruhan, menggunakan bantuan alat/media bilah bambu dan kardus sehingga menjadi model pembelajaran lompat jangkit yang efektif.

Refleksi siklus kedua menghasilkan rekomendasi yang menjadi dasar penentuan hipotesis siklus ketiga. Hipotesis siklus ketiga adalah pembelajaran lompat jangkit melalui model lompat ritmik (lompat berirama) dengan penataan alat/media yang sesuai dan untuk 2 pertemuan, diduga dapat meningkatkan hasil belajar teknik lompat jangkit.

Siklus Ketiga

Berdasarkan refleksi siklus pertama dan kedua disusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai skenario pelaksanaan tindakan pada siklus ketiga. Siklus ketiga berlangsung dua kali tindakan/pertemuan. Siklus ketiga tetap fokus pada irama langkah lompat jangkit menggunakan alat/media bilah bambu dan kardus. Pertemuan pertama siklus ketiga direncanakan pelaksanaan pembelajaran lompat jangkit melalui lompat berirama menggunakan alat/media bilah bambu dan kardus, dari pengenalan hingga teknik keseluruhan.

Pertemuan kedua siklus ketiga untuk tes atau penilaian akhir unjuk kerja lompat jangkit dan penilaian aspek pengetahuan lompat jangkit. Direncanakan peserta didik melaksanakan unjuk kerja dan tes tertulis pengetahuan lompat jangkit. Diharapkan peserta didik telah menguasai teknik lompat jangkit setelah mengalami pembelajaran pertemuan pertama siklus ketiga. Diharapkan siklus ketiga merupakan format terbaik untuk pelaksanaan pembelajaran lompat jangkit di SMK Negeri 2 Purworejo.

Tindakan pertama (pertemuan pertama) siklus ketiga terlaksana pada hari Rabu, 19 Februari 2014, pukul 07.00 – 08.30 WIB. Pembelajaran terlaksana sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Peserta didik melaksanakan pembelajaran *enjoy* dan gembira. Pembelajaran diikuti 30 peserta didik dari jumlah

seharusnya 31 peserta didik. Terdapat seorang peserta didik tidak masuk karena sakit, atas nama Lela Vivia Ningsih. Kolaborator dan kameramen hadir tepat waktu. Cuaca sedikit berawan dan kondisi lapangan baik. Semua alat/media dalam keadaan baik.

Pembelajaran lompat jangkit dengan penekanan irama lompat jangkit terlaksana dengan baik dimulai dari pemanasan, inti pembelajaran dan penutup. Peserta didik melaksanakan instruksi guru dengan baik. Pembelajaran tidak menjumpai hambatan yang berarti, sehingga pembelajaran terlaksana tepat waktu. Proses pembelajaran terekam dengan baik oleh kameramen. Akhir pembelajaran dilaksanakan wawancara oleh kolaborator dan guru.

Tindakan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 26 Februari 2014, pukul 07.00 – 08.30 WIB. Sebagaimana biasanya, kolaborator dan kameramen telah siap sebelum pukul 07.00 WIB. Peserta didik hadir tepat waktu sejumlah 29 peserta didik dari jumlah keseluruhan 31 peserta didik. Terdapat dua peserta didik tidak hadir karena sakit, atas nama Betty Kurniawati karena sakit cacar dan Icha Cahyani Wulandari karena sakit dan ijin sejak dua hari sebelumnya.

Unjuk kerja lompat jangkit terlaksana dengan baik oleh peserta didik, sehingga pengamatan oleh guru dan kolaborator juga berjalan dengan baik. Unjuk kerja teknik lompat jangkit dilaksanakan dua kali kesempatan, yang didahului dengan pemanasan lengkap dan sekali kesempatan percobaan untuk membuat *cek mark*. Pembagian tugas untuk pengukuran hasil lompatan dan pencatatan hasil diberikan kepada beberapa peserta didik. Tugas pengukuran dan pencatatan hasil dilakukan bergantian oleh peserta didik.

Observasi langsung oleh kolaborator pada tindakan pertama siklus ketiga menghasilkan data yang dapat digunakan sebagai dasar penilaian hasil belajar aspek spiritual dan aspek sosial peserta didik. Pengamatan terhadap aktivitas peserta didik, guru dan penggunaan alat/media sebagai dasar penilaian efektivitas proses pembelajaran serta keterlaksanaan rencana pembelajaran.

Kedua observer harus bekerja keras untuk mengamati kejadian pada siklus ketiga tindakan pertama, karena harus mengamati aktivitas peserta didik, aktivitas guru, efektivitas penggunaan alat dan pengamatan terhadap aspek spiritual dan aspek sosial, masing-masing peserta didik. Pengamatan aspek sikap spiritual

dan aspek sosial dilakukan dengan mengisi lembar observasi masing-masing peserta didik.

Pengamatan oleh observer dilakukan selama proses pembelajaran dalam durasi 2 jam pelajaran (2 x 45 menit). Observer harus mampu mengamati dan menuangkan hasil pengamatan dalam lembar observasi yang telah disiapkan. Data hasil observasi secara lengkap direkap dalam sebuah tabel rekapitulasi. Menurut rekapitulasi pengamatan siklus ketiga tindakan pertama diperoleh rata-rata nilai aspek spiritual sebesar 83,85. Rata-rata nilai aspek sosial sebesar 96.

Melengkapi penilaian siklus ketiga, dilaksanakan tes aspek pengetahuan secara tertulis dan tes unjuk kerja serta pengukuran prestasi lompatan. Menurut rekapitulasi data hasil tes tertulis, tes unjuk kerja dan pengukuran prestasi lompatan, diperoleh rata-rata nilai aspek pengetahuan sebesar 70,484. Rata-rata nilai aspek keterampilan sebesar 95,17 dan rata-rata prestasi lompatan 5,82.

Akhir tindakan pertama pada siklus ketiga dilaksanakan wawancara guna mendapatkan data yang lebih akurat. Hasil wawancara siklus ketiga tindakan pertama adalah sebagai berikut: (1) Pembelajaran hari ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam penguasaan teknik lompat jangkit, lebih jelas dan tidak membingungkan; (2) Menurut peserta didik pembelajaran ini dapat diikuti oleh peserta didik yang belum bisa lompat jangkit; (3) Peserta didik telah menganggap bahwa lompat jangkit tidak sulit, karena telah diajarkan secara bertahap; (4) Menurut peserta didik letak kesulitan teknik lompat jangkit terdapat pada ketepatan tumpuan dan tahap *jump*; (5) Bagi peserta didik penggunaan media sangat membantu penguasaan teknik lompat jangkit; (6) Menurut peserta didik bagian pembelajaran yang paling sulit adalah ketika menggunakan kardus ditumpuk, dan ketepatan bertumpu; (7) Peserta didik berpendapat bahwa bagi peserta didik yang sedang belajar lompat jangkit hendaknya menggunakan media untuk menghafal irama langkah teknik lompat jangkit; (8) Peserta didik memberi masukan pada guru agar ketika mengajar lompat jangkit lebih sabar dan menggunakan alat/media pembelajaran seperti dalam penelitian ini.

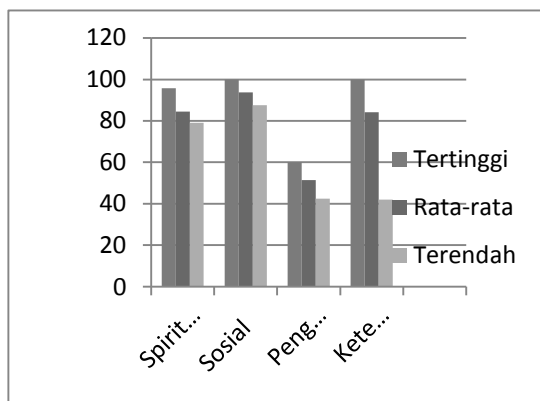
Pembahasan

Data dari siklus pertama menunjukkan bahwa materi lompat jangkit benar-benar merupakan materi baru dan belum pernah dipelajari

oleh peserta didik kelas XI AK 4 SMK N 2 Purworejo, hal ini terungkap pada saat ditanya oleh guru sebelum pembelajaran dan pada saat wawancara. Dipastikan bahwa peserta didik belum mengenal teknik lompat jangkit sebelumnya. Kenyataan ini sesuai dengan prediksi sebelum penelitian.

Secara visual tampak bahwa kemampuan peserta didik untuk melakukan lompat berirama masih rendah, hal ini tampak ketika awal pembelajaran siklus pertama. Peserta didik kesulitan untuk melakukan berbagai bentuk lompat berirama pada saat awal pembelajaran siklus pertama. Peserta didik melakukan beberapa kesalahan ketika melaksanakan beberapa lompat berirama dengan bilah. Situasi segera berubah setelah peserta didik mulai terbiasa melakukan lompat berirama, sehingga pada akhir pembelajaran sebagian besar telah terbiasa dengan lompat berirama.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai aspek spiritual, aspek sosial dan aspek keterampilan sudah baik tetapi nilai aspek pengetahuan masih kurang. Rata-rata nilai aspek spiritual 84,523, aspek sosial 93,75, aspek keterampilan 84,183 dan aspek pengetahuan 51,36129. Deskripsi keadaan capaian nilai pada siklus pertama dapat dilihat lebih jelas dalam diagram batang berikut ini:



Gambar 1. Diagram pencapaian nilai pembelajaran lompat jangkit siklus pertama

Dampak tindakan pada siklus pertama juga berpengaruh terhadap perilaku peserta didik dan guru. Dampak perilaku atau dampak pengiring yang muncul antara lain; (a) peserta didik merasa lebih mudah mempelajari teknik lompat jangkit menggunakan media bilah dan kardus karena keterangan dari guru lebih kongkrit; (b) perhatian peserta didik terhadap materi pembelajaran lebih baik; (c) proses pembelajaran menyenangkan (tidak membosankan); (d) guru lebih mudah mengajarkan teknik

lompat jangkit; (e) secara fisik peserta didik cukup berkeringat, dan (f) guru menerangkan teknik lompat jangkit lebih jelas. Dampak pengiring di atas terbukti dalam data hasil wawancara selama siklus pertama dan tampak pada perilaku peserta didik selama proses pembelajaran.

Data hasil observasi dan wawancara merekam bahwa kesulitan utama peserta didik pada saat mempelajari teknik lompat jangkit, terletak pada irama langkah lompat jangkit. Fakta ini ditemukan pada saat proses pembelajaran, pada saat tes unjuk kerja, dari catatan lapangan, hasil wawancara, dan rekaman video saat proses pembelajaran serta saat tes unjuk kerja. Saat proses pembelajaran, beberapa peserta didik kesulitan mengikuti berbagai gerak irama langkah/lompat. Kesulitan pada saat pembelajaran jelas merupakan gambaran kesulitan peserta didik ketika melakukan unjuk kerja, bila kesulitan tersebut belum teratasi.

Kesulitan gerak irama langkah/lompat jangkit dijumpai ketika peserta didik melakukan tes unjuk kerja lompat jangkit. Kesulitan peserta didik tampak jelas terfokus pada irama lompat. Akibat dari kesulitan melakukan irama lompat menyebabkan awalan tidak berani maksimal (pelan), menumpu ragu-ragu, irama tidak ajeg, banyak kehilangan kecepatan horizontal dan lain-lain. Hasil observasi merekam 16 peserta didik (53%) kesulitan mencapai kecepatan optimal, 16 peserta didik (53%) kehilangan kecepatan ketika menjelang berjingkat, 14 peserta didik (47%) tidak dapat bertumpu kuat (mantap), 12 peserta didik (40%) tidak mencapai ketinggian gerak lompat yang lebih tinggi dibanding jingkat dan langkah, 11 peserta didik (37%) tinggi lompatan saat fase melangkah lebih rendah dari jingkat.

Siklus kedua menekankan peningkatan kecepatan awalan, ketepatan tumpuan, dan perbaikan irama langkah lompat jangkit. Pengamatan siklus kedua terfokus pada dampak pengiring, yaitu perilaku peserta didik, perilaku guru, dan penggunaan alat/media pembelajaran (dalam hal ini bilah bambu dan kardus). Data hasil pengamatan menunjukkan bahwa perilaku peserta didik sangat baik, perilaku guru sangat baik, keterlaksanaan pembelajaran sangat baik, penggunaan alat/media sangat baik.

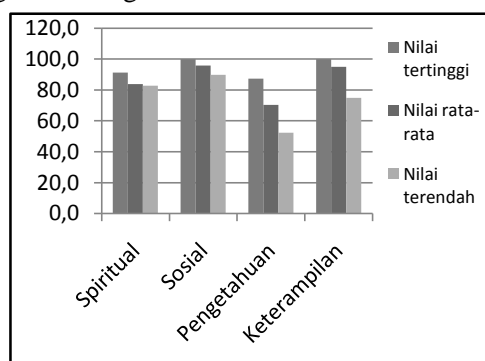
Kedua kolaborator sependapat bahwa setelah peserta didik mengikuti siklus kedua, kecepatan awalan lebih baik. Ketepatan tumpuan setelah siklus kedua membaik setelah irama

langkah lari awalan dibantu dengan bilah. Pengukuran awalan dengan *cek mark* sangat membantu peserta didik untuk memahami teknik lari awalan sehingga dapat bertumpu dengan tepat. Penguasaan irama langkah lompat jangkit meningkat karena semakin hafal dan semakin memahami, sehingga keraguan pada saat melakukan unjuk kerja teknik lompat jangkit berkurang.

Data siklus ketiga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jangkit peserta didik kelas XI AK 4 SMK Negeri 2 Purworejo melalui metode lompat ritmik (lompat berirama). Siklus ketiga benar-benar dapat menyempurnakan kekurangan siklus-siklus sebelumnya. Keterlaksanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sangat baik. Perilaku peserta didik dan guru sangat baik. Penggunaan alat/media pembelajaran berfungsi dengan baik. Pernyataan ini sesuai hasil observasi kedua kolaborator dan sesuai catatan hasil wawancara.

Data hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa secara akademis setelah siklus ketiga kemampuan peserta didik meningkat. Rata-rata hasil observasi siklus ketiga, aspek spiritual 83,85, social 96, pengetahuan 70,484 dan keterampilan 95,17.

Data hasil observasi siklus ketiga dapat divisualisasikan lebih jelas menggunakan diagram batang berikut:



Gambar 2. Diagram deskripsi hasil observasi siklus ketiga

Kesulitan gerak irama lompat jangkit pada siklus ketiga sudah berkurang. Kesulitan gerak irama lompat jangkit sudah minim sekali. Data rekapitulasi observasi nilai aspek keterampilan pada siklus ketiga menunjukkan kemampuan peserta didik yang sudah meningkat. Hasil observasi merekap 6 peserta didik (20,7%) kesulitan mencapai kecepatan optimal, pada siklus pertama 16 peserta didik (53%). Siklus

ketiga terdapat 3 peserta didik (10,3%) kehilangan kecepatan menjelang berjingkat, pada siklus pertama 16 peserta didik (53%). Siklus tiga mencatat 4 peserta didik (13,8%) tidak dapat bertumpu kuat (mantap), pada siklus pertama 14 peserta didik (47%). Siklus ketiga mencatat 6 peserta didik (20,7%) tidak mencapai ketinggian gerak lompat yang lebih tinggi dibanding fase jingkat dan langkah, pada siklus pertama 12 peserta didik (40%). Siklus ketiga mencatat 2 peserta didik (6,9%) tinggi lompatan fase jingkat lebih tinggi dibanding fase melangkah, pada siklus pertama 11 peserta didik (37%).

Prestasi hasil lompatan yang berhasil diraih peserta didik pada siklus ketiga juga meningkat. Siklus pertama hasil capaian prestasi tertinggi 6,50 meter, siklus ketiga naik menjadi 6,85 meter. Hasil capaian prestasi rata-rata pada siklus pertama 5,601 meter, meningkat pada siklus ketiga menjadi 5,82 meter. Prestasi terendah pada siklus pertama 4,45 meter, meningkat pada siklus ketiga menjadi 5,12 meter.

Berdasarkan data dalam tabel analisis sudut tolak dapat dicermati bahwa pada siklus pertama rata-rata sudut tolak fase jingkat, langkah dan lompat adalah $59,5^\circ - 46,3^\circ - 56^\circ$. Sudut tolak pada siklus ketiga rata-rata $59,8^\circ - 48,9^\circ - 58^\circ$. Berdasarkan data sudut tolak di atas dapat diprediksi bahwa pada fase jingkat dan langkah, peserta didik mengalami perlambatan (kehilangan kecepatan) karena sudut tolaknya terlalu besar. Teknik yang benar menyatakan bahwa ketinggian titik massa, sudut tolak dan lama waktu fase jingkat dan fase melangkah adalah hampir sama. Siklus pertama rata-rata sudut tolak fase jingkat dan fase melangkah berselisih 13° , hal ini menunjukkan bahwa irama langkah lompat jangkitnya kurang baik. Siklus ketiga terdapat peningkatan penguasaan teknik lompat jangkit oleh peserta didik, yang ditunjukkan dalam unjuk kerja teknik lompat jangkit di mana rata-rata sudut tolak fase jingkat dan fase langkah yang berselisih lebih kecil, yaitu $5,9^\circ$. Selisih rata-rata sudut tolak fase jingkat dan fase langkah pada siklus ketiga, menunjukkan bahwa irama langkah teknik lompat jangkit yang dilakukan peserta didik sudah meningkat lebih baik dibanding siklus pertama.

Simpulan dan Implikasi

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Pembelajaran lompat jangkit melalui model lompat ritmik (lompat berirama) dapat meningkatkan hasil belajar teknik lompat jangkit. Secara akademis terjadi peningkatan hasil belajar lompat jangkit peserta didik kelas XI AK 4 SMK Negeri 2 Purworejo, melalui metode lompat ritmik, baik aspek spiritual, aspek sosial, aspek pengetahuan dan aspek keterampilan. Rata-rata hasil belajar akhir siklus pertama adalah aspek spiritual 84,72, aspek sosial 92,22, aspek pengetahuan 51,36, dan aspek keterampilan 84,18; (2) Melalui metode lompat ritmik dengan penataan media bilah dan kardus yang sesuai, dapat meningkatkan langkah awalan yang mantap, cepat, tepat dan irama lompat jangkit lebih harmonis. Kecepatan awalan dan teknik lompat jangkit secara keseluruhan melalui berbagai lompat ritmik menggunakan alat/media berupa gabungan bilah dan kardus dapat meningkat; (3) Akhir siklus ketiga berhasil dicapai rata-rata nilai aspek spiritual sebesar 83,85, aspek sosial sebesar 96,00, aspek pengetahuan sebesar 70,484 dan aspek keterampilan sebesar 95,17.

Implikasi

Proses dan hasil penelitian ini terdapat beberapa implikasi yang bermanfaat dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara umum dan khususnya pada materi cabang olahraga atletik nomor lompat jangkit. Beberapa implikasi yang dapat ditunjukkan antara lain: (1) Implikasi bagi guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pembelajaran teknik lompat jangkit, melalui metode berbagai lompat berirama, menawarkan proses pembelajaran yang menyenangkan dan memudahkan peserta didik dalam menguasai teknik lompat jangkit. Metode lompat ritmik (lompat berirama) sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran ditingkat SMK karena lompat jangkit merupakan materi baru untuk peserta didik SMK.; (2) Implikasi terhadap program pembelajaran. Mengingat kemudahan dan keamanan mengajarkan teknik lompat jangkit diharapkan guru selalu memasukkan materi lompat jangkit untuk diajarkan di tingkat SMK/SMA. Kenyataan di lapangan, banyak guru setingkat SMK/SMA yang belum percaya diri untuk membelajarkan teknik lompat

jangkit, sehingga belum memasukkan materi lompat jangkit dalam program pembelajarannya; (3) Implikasi kepada peserta didik. Bahwa teknik lompat jangkit aman untuk dipelajari. Lompat jangkit merupakan nomor teknik dalam cabang atletik yang asyik untuk dikenal, menyenangkan untuk dipelajari, dan menantang untuk dilakukan.

Berdasarkan proses dan hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat disarankan beberapa hal berikut ini: (1) Sebaiknya pembelajaran lompat jangkit untuk peserta didik setingkat SMK difokuskan atau penekannya pada penguasaan irama langkah teknik lompat jangkit melalui metode lompat berirama (ritmik), sehingga proses pembelajaran menarik, menyenangkan, mudah dan aman; (2) Sebaiknya materi lompat jangkit menjadi materi yang menarik dan menantang untuk dipilih serta dimasukkan dalam program pembelajaran di tingkat SMK/SMA; (3) Pembelajaran teknik lompat jangkit sebaiknya menggunakan media yang aman, mudah didapat, murah, dan familier dengan peserta didik, sehingga benar-benar membantu memudahkan penguasaan teknik oleh peserta didik. Bilah bambu dan kardus atau sejenisnya merupakan contoh media yang cocok untuk membelajarkan teknik lompat jangkit.

Daftar Pustaka

- Berk, Laura E. (2006). *Development through the lifespan*. US America: Illinois State University.
- Depdiknas. (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 70, Tahun 2013, tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah Kejuruan*.
- IAAF. (2007). *Competition rules 2006-2007*. Jakarta: PB. PASI.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula, pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat*. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Merta et.al. (18 Oktober 2013). *Pengaruh pelatihan lari kijang dengan beban terhadap prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai*. Diambil pada tanggal 04 Juli 2013 dari <http://pasca.undiksha.ac.id/e->

- journal/index.php/jurnal_ep/article/view/566.
- Mertler. (2009). *Action research, teachers as researchers in the classroom, second edition*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore: SAGE Publications, Inc.
- Mulyatiningsih. (2011). *Riset terapan, bidang pendidikan dan teknik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Prastowo. (2011). *Memahami metode-metode penelitian, suatu tinjauan teoritis & praktis*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Suharjana. (2010). *Aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar (versi elektronik)*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, ISSN 0216-1699.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK, UNY.
- Staf Sekretariat IAAF-RDC. (2001). *Pendidikan pelatihan dan sistem sertifikasi kurikulum level I/II, event lompat*. Jakarta: IAAF-RDC.
- Stoica, Marius. (12 Oktober 2013). *The improvement of triple jump technique using e-training methods*. Diambil pada tanggal 6 Februari 2014 dari <http://search.proquest.com/docview/1440019737/8AA5F4909032497EPQ/1?accountid=31324>