

---

## **PENERAPAN METODE LATIHAN AWALAN SEMBILAN LANGKAH UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK ATLETIK**

**I Nyoman Bawa Sunara**

SMA Negeri 1 Abiansemal, Badung, Indonesia; *isunara69@guru.sma.belajar.id*

**Abstrak.** Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada peserta didik kelas XI MIPA-3 semester ganjil tahun ajaran 2019-2020 yang kemampuan peserta didiknya untuk materi pembelajaran penjasolkes sangat rendah. Tujuan penulisan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi peningkatan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada mata pelajaran PJOK setelah diterapkan penerapan metode latihan awalan sembilan langkah menggunakan teori-teori yang ada dalam pelaksanaan pembelajaran biologi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI MIPA-3, sedangkan objek penelitian adalah kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada mata pelajaran PJOK. Metode pengumpulan datanya adalah tes kemampuan dan hasil belajar peserta didik. Metode analisis datanya adalah deskriptif baik untuk data kualitatif maupun untuk data kuantitatif. Kriteria keberhasilan ditetapkan sesuai nilai KKM yang ditetapkan yaitu 67. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan awalan sembilan langkah dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar peserta didik. Hal ini terbukti dari hasil belajar yang diperoleh peserta didik pada awalnya mencapai nilai rata-rata 63, pada siklus I mencapai nilai rata-rata 69 dan pada siklus II mencapai nilai rata-rata 76. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan awalan Sembilan langkah dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal.

**Kata Kunci:** Metode latihan awalan sembilan langkah, Kemampuan lompat Jauh gaya jongkok, Atletik.

**Abstract.** This classroom action research was carried out on students of class XI MIPA-3 in the odd semester of the 2019-2020 academic year whose students' abilities for learning material for physical education and health education were very low. The purpose of writing this classroom action research is to find out how high the improvement in ability and learning outcomes of the squat style long jump in athletics in PJOK subjects is after the application of the nine-step prefix training method using existing theories in the implementation of biology learning. The research subjects were students of class XI MIPA-3, while the object of research was the ability and learning outcomes of the squat style long jump in athletics in PJOK subjects. The data collection method is a test of students' abilities and learning outcomes. The data analysis method is descriptive both for qualitative data and for quantitative data. The criteria for success are determined according to the KKM value that is set, namely 67. The results of this study indicate that the application of the nine-step prefix training method can improve students' abilities and learning outcomes. This is evident from the learning outcomes obtained by students initially reaching an average value of 63, in the first cycle it reached an average value of 69 and in the second cycle it reached an average value of 76. Nine steps can improve the ability and learning outcomes of long jump squat style in athletics for students in class XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal.

**Keywords:** Nine-step prefix training method, Long jump squat ability, Athletics.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebagai lembaga pendidikan formal merupakan salah satu bagian kurikulum pendidikan pelaksanaannya secara intrakurikuler (pada jam sekolah) dan ekstrakurikuler (di luar jam sekolah). Menurut [Bangun \(2016\)](#) tujuan pengajaran pendidikan jasmani sebagai berikut: (1) mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani; (2) mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing; (3) mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang; (4) mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain; (5) mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan beraktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, *self* konsep positif dan respek terhadap orang lain. Melalui pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan di didik secara *psikhis* (mental dan motivasi), dan di didik secara fisik jasmani (*physical exercise*) ([Kusumawati, 2017](#)). Bentuk latihan ini baik dalam perkembangan kehidupan sehari-hari maupun perkembangan untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga kedepannya.

Menurut [Syarif \(2019\)](#) perkembangan olah raga saat ini semakin pesat dan masuk dalam berbagai elemen masyarakat. Hal ini menunjukkan kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga semakin besar. Olahraga di masyarakat telah tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk pelaksanaannya, pengorganisasiannya dan tujuan yang hendak dicapai yang berbeda pula sesuai dengan lingkup masyarakat yang melaksanakannya. Dalam kaitannya dengan pendidikan, olahraga sebagai salah satu media pendidikan sifatnya sangat positif, karena dapat membangkitkan sikap dan perilaku yang positif di masyarakat. Olahraga sebagai media pendidikan memberikan arahan yang positif bagi perkembangan dan pertumbuhan jasmani, mental, sosial dan emosional secara serasi selaras dan seimbang dalam memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani.

Dalam lembaga pendidikan formal, pendidikan jasmani yang diberikan salah satunya adalah pendidikan gerak dan olahraga yang termuat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ([Parwata, 2021](#)). Selain mengajarkan gerak dasar dan pembentukan kemampuan dan keterampilan gerak bagi peserta didik, pendidikan jasmani dan kesehatan juga memberikan bekal pengetahuan secara teoretis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku, diantaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik ([Sudana, 2021](#)). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan

pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar. Di samping itu atletik juga berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga dan setiap aktivitas olahraga (Saputra, 2015).

Mengingat olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah dasar dan menengah yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Oleh karena itu, prioritas pembelajaran khususnya materi atletik perlu diperkenalkan dengan baik dan mengupayakan agar siswa dapat melakukan teknik dan gaya yang benar dalam melakukan gerakan setiap nomor atletik (Usman et al., 2019). Pembelajaran atletik di sekolah merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dalam pengajaran atletik di sekolah dasar sesuai dengan muatan materi kurikulum 2013.

Menurut (Pramono, 2012) terdapat asumsi bahwa sarana dan prasarana yang memadai baik dari segi jumlah dan jenisnya, diasumsikan akan banyak berperan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, pembelajaran lompat jauh di SMA dilaksanakan dengan mengacu pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan peserta didik dan arah pengembangan selanjutnya. Lompat jauh yang diajarkan di SMA merupakan latihan bagi peserta didik untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan/tolakan. Kemampuan ini kemudian disertai gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya. Dalam upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya, peserta didik harus memiliki beberapa persyaratan tertentu, misalnya: kondisi fisik dan penguasaan teknik dalam lompat jauh yang baik.

Teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai lompatan yang maksimal (Meiyuzar, 2014). Dalam kaitannya dengan penguasaan teknik lompat jauh dalam pembelajaran di SMA, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan di antaranya adalah: (1) awalan yang baik dan tepat, (2) macam gaya atau sikap tubuh pada saat melayang di udara yang telah umum digunakan oleh atlet profesional dalam lompat jauh untuk dapat mencapai jarak pendaratan yang optimal. Teknik atau gaya tersebut meliputi gaya jongkok, gaya lenting dan gaya jalan di udara, dan (3) sikap pendaratan yang baik.

Awalan dalam teknik lompat jauh umumnya diberikan dalam pembelajaran lompat jauh di SMA berdasarkan kemampuan fisik peserta didik, kondisi lapangan, atau prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Keterbatasan prasarana dalam proses pembelajaran lompat jauh harus digabungkan dengan teknik pemilihan awalan yang tepat agar dapat memberikan hasil lompatan yang maksimal. Selain itu dalam pelaksanaan pembelajaran pada peserta didik di SMA, jarak awalan dalam lompat jauh hendaknya disesuaikan dengan kemampuan fisiknya, misalnya antara 15 sampai 20 meter atau 15 sampai 25 meter (Yaqin & Hartati, 2013).

Secara empiris di lapangan diperoleh hasil yang mengejutkan. Hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan guru dalam cabang olahraga atletik masih jauh dari harapan. Hal tersebut penulis alami di kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal. Tes awal yang dilaksanakan dalam kompetensi dasar “mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi dengan lompat, loncat dan lempar”, menunjukkan bahwa hanya 52% peserta didik yang mendapat nilai diatas atau sama dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan yaitu 67, walaupun disertai dengan semangat pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik untuk menguasai materi pada mata pelajaran penjasokes khususnya pada kompetensi dasar “mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi dengan lompat, loncat dan lempar”, dalam cabang olahraga atletik masih rendah.

Bertitik tolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti tentang penerapan metode latihan awalan sembilan langkah untuk meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal tahun pelajaran 2019-2020. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Popodu (2012) yang menyatakan bahwa Terdapat pengaruh latihan ketepatan awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik. Demikian pula hasil penelitian yang disampaikan oleh Martam (2012) yang menyatakan bahwa latihan pola langkah untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Berdasarkan dua penelitian terdahulu tersebut dapat diketahui bahwa awalan dan latihan pola langkah berperan besar dalam keberhasilan lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok. Dengan memodifikasi pola latihan maka akan memberikan dampak bagi pengetahuan serta hasil belajar peserta didik.

Adapun rumusan permasalahan yang akan dibahas antara lain: 1) apakah penerapan metode latihan awalan dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal?; 2) bagaimana proses peningkatan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal sebelum dan sesudah penerapan metode latihan awalan sembilan langkah?; 3) seberapa besar peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam

cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal melalui penerapan metode latihan awalan sembilan langkah?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) peningkatan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal; 2) proses peningkatan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal sebelum dan sesudah penerapan metode latihan awalan sembilan langkah; 3) peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal melalui penerapan metode latihan awalan sembilan langkah.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*), karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, karena menggambarkan penerapan metode pembelajaran dan proses peningkatan hasil belajar yang diinginkan.



**Gambar 1.** Alur Penelitian Tindakan Kelas

Subjek penelitian yaitu semua siswa kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal semester ganjil tahun pelajaran 2019-2020 yang berjumlah 36 orang peserta didik. Objek dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal melalui penerapan metode latihan awalan dalam proses pembelajaran pendidikan

olahraga dan kesehatan. Penelitian ini dilakukan dari bulan Juli sampai bulan Nopember tahun 2019. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk tes hasil belajar pendidikan olahraga dan kesehatan. Teknik analisa data menggunakan teknik deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon peserta didik terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari 1) silabus, 2) RPP, 3) Lembar Kegiatan Pembelajaran, 4) Instrumen olahraga. Kriteria keberhasilan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan nilai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 67.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melakukan tindakan dalam penelitian, peneliti melakukan observasi awal kelas. Hasil observasi menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran penjas masih tergolong rendah. Berdasarkan hal tersebut, maka diputuskan untuk menggunakan metode lompat awalan sembilan langkah pada materi teknik lompat jauh gaya jongkok di kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansema Kabupaten Badung.

Pembelajaran dimulai dengan mengadakan tes awal di XI MIPA-3 untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik pada materi lompat jauh gaya jongkok. Nilai tes awal dijadikan acuan untuk mengetahui hasil belajar peserta didik Kelas XI MIPA-3 setelah menggunakan metode latihan langkah sembilan. Soal tes awal berupa materi teknik lompat jauh gaya jongkok. Soal tes awal ini yang akan digunakan sebagai acuan setelah peserta didik menggunakan metode latihan langkah sembilan.

Pada kegiatan pendahuluan, peserta didik hanya memperoleh rata-rata 63 dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah adalah 50. Peserta didik yang hasil belajarnya sama atau di atas KKM hanya 17 orang atau sekitar 47% dari nilai KKM yang ditetapkan yaitu 67. Hal ini memberi gambaran bahwa hasil belajar peserta didik pada materi teknik lompat jauh gaya jongkok pada bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan masih tergolong rendah.

### **Siklus I**

Siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan di setiap pertemuan langkah yang dilakukan yaitu 1) guru terlebih dahulu meneliti tingkat kesiapan peserta didik, mengecek absensi peserta didik serta mengondisikan peserta didik agar pembelajaran dapat berlangsung secara kondusif; 2) melakukan apersepsi dengan tanya jawab tentang materi yang akan diajarkan; 3) selanjutnya guru menjelaskan materi secara singkat tentang teknik lompat jauh gaya jongkok; 4) guru menutup pembelajaran dengan membimbing peserta didik melakukan diskusi secara klasikal untuk menarik kesimpulan dari materi yang telah dipelajari. Dalam kesempatan ini setiap peserta didik diberi kesempatan untuk menayakan hal-hal yang belum jelas.

Dari hasil observasi siklus I, didapatkan bahwa dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan metode lompatan awalan sembilan pada siklus I, guru telah menerapkannya sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah disiapkan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh *observer*, guru kurang jelas dalam menerapkan instruksi dan langkah-langkah pembelajaran. Masalah lain yang didapat dari pengamatan *observer* adalah pada saat menjelaskan materi ada peserta didik yang kurang memperhatikan.

Data mengenai aktivitas peserta didik pada siklus I menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kurang termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari hasil pengamatan 6 peserta didik (17%) menunjukkan perhatian yang baik, 19 orang peserta didik (53%) memperlihatkan perhatian cukup, dan 11 orang peserta didik (30%) masih menunjukkan kurang antusias dalam pembelajaran.

Pada siklus I hasil belajar peserta didik mulai terdapat peningkatan dengan memperoleh rata-rata 69 dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah adalah 58. Peserta didik yang hasil belajarnya sama atau diatas KKM 29 orang atau sekitar 81% dari nilai KKM yang ditetapkan yaitu 67. Hal ini memberi gambaran bahwa hasil belajar peserta didik pada materi teknik lampat jauh gaya jongkok dalam bidang studi penjasorkes terdapat peningkatan jika dibanding dengan hasil pada pra-siklus.

Dari data tersebut dapat dianalisis bahwa kekurangan-kekurangan tersebut antara lain disebabkan karena guru terlalu cepat menjelaskan dan kurang memotivasi peserta didik dalam proses pembelajaran. Dengan adanya kekurangan-kekurangan tersebut, maka perlu adanya perbaikan-perbaikan dalam proses pembelajaran pada siklus II. Perbaikan tersebut yaitu dengan cara lebih memotivasi peserta didik. Selain itu guru harus lebih dapat mengkondisikan peserta didik, sehingga peserta didik benar-benar terlibat dalam proses pembelajaran.

## **Siklus II**

Siklus II dilaksanakan dalam dua kali pertemuan, perbaikan yang dilakukan pada siklus II ini menyesuaikan dengan kelemahan yang terjadi pada siklus I terutama menjelaskan materi tentang lompat jauh gaya jongkok meliputi teknik: awalan, lompatan, melayang, mendarat dan memberikan kesimpulan, serta memberikan kesempatan bertanya kepada peserta didik tentang hal-hal yang belum jelas di akhir pertemuan. Hal ini dapat memberikan pemahaman lebih kepada peserta didik.

Pada siklus II didapatkan bahwa dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan metode lompatan awalan sembilan pada siklus II, guru telah menerapkannya sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah disiapkan. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh *observer*, guru kurang jelas dalam menerapkan instruksi dan langkah-langkah pembelajaran. Masalah lain yang didapat dari

pengamatan *observer* adalah pada saat menjelaskan materi ada peserta didik yang kurang memperhatikan.

Data mengenai aktivitas peserta didik pada siklus II menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik cukup termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari hasil pengamatan, dimana 15 peserta didik (42%) menunjukkan perhatian yang baik, 19 orang peserta didik (53%) memperlihatkan perhatian cukup, dan 2 orang peserta didik (5%) masih memperlihatkan kurang antusias dalam pembelajaran.

Pada siklus II peserta didik mulai terdapat peningkatan yang cukup signifikan dengan memperoleh rata-rata 76 dengan nilai tertinggi 92 dan nilai terendah adalah 67. Semua peserta didik mendapat nilai hasil belajarnya sama atau di atas kriteria ketuntasan minimal yaitu 67. Hal ini berarti ketuntasan belajar klasikal sudah mencapai 100% dari nilai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 67. Hal ini memberi gambaran bahwa hasil belajar peserta didik pada materi teknik lompat jauh gaya jongkok pada bidang studi penjasorkes terdapat peningkatan jika dibanding dengan hasil belajar pada siklus I.

Dari data di atas mencerminkan bahwa hampir seluruh peserta didik menunjukkan peningkatan aktivitas belajar maupun hasil belajar yang signifikan dengan menerapkan metode lompatan awalan sembilan. Hal ini disebabkan karena peserta didik merasa tertarik dan termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran dengan menerapkan metode tersebut. Dari hasil pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan metode lompatan awalan sembilan langkah, dan melalui hasil penilaian psikomotorik serta afektif tersebut, ternyata mampu meningkatkan kemampuan dan hasil belajar peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal. Berikut ini adalah rekapitulasi data hasil belajar yang diperoleh pada hasil pra-siklus, siklus I, dan siklus II, seperti tersaji pada Tabel 1, sebagai berikut.

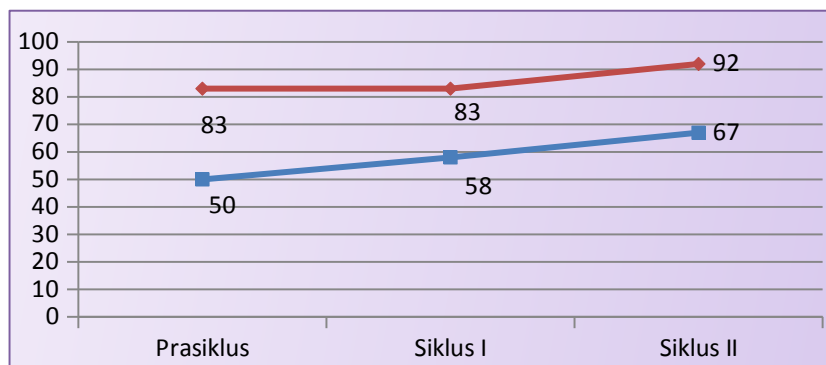
**Tabel 1.** Rekapitulasi Nilai Siswa

No	Siklus	Nilai rata-rata	Ketuntasan
1	Pra Siklus	63	47 %
2	Siklus I	69	81 %
3	Siklus II	76	100 %

Berdasarkan hasil penelitian selama dua siklus yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan hasil belajar peserta didik pada materi teknik lompat jauh gaya jongkok, terlihat pada pelaksanaan siklus pertama dan ke dua telah menunjukkan hal-hal sebagai berikut: (1) proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan menggunakan metode lompatan awalan sembilan langkah nampak terjadi interaksi efektif peserta didik dan guru pada awal pembelajaran; (2) guru membuka pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan menggunakan metode lompatan awalan sembilan langkah sebagai titik tolak pembelajaran; (3) guru mengarahkan dan menjelaskan bagaimana peserta didik belajar dengan baik; (4) pada saat proses pembelajaran berlangsung, guru melaksanakan

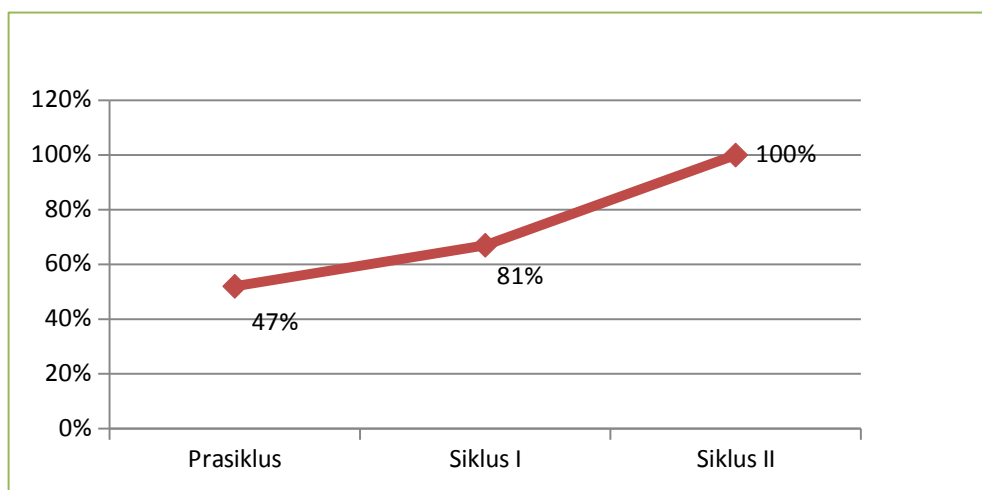


proses pembelajaran secara interaktif, membimbing peserta didik, dan memotivasi peserta didik untuk aktif berperan dalam kegiatan pembelajaran; dan (5) pada akhir pembelajaran, guru bersama peserta didik menyimpulkan pelajaran yang telah dilaksanakan dengan baik. dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Peningkatan rata-rata nilai peserta didik juga ditunjang oleh peningkatan nilai terendah dan nilai tertinggi peserta didik tiap siklus seperti yang tersaji dalam Gambar 5, sebagai berikut.



**Gambar 2.** Grafik Peningkatan Nilai Tertinggi dan Terendah Peserta Didik Tiap Siklus

Dari grafik diatas diperoleh gambaran bahwa nilai terendah pada pra-siklus adalah 50 kemudian 58 dan terus meningkat sampai pada siklus II menjadi 67. Selanjutnya nilai tertinggi dari 83 menjadi tetap 83 dan pada siklus II dan meningkat menjadi 92. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan metode lompatan awalan sembilan langkah sangat tepat untuk diterapkan pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal Kabupaten Badung. Selain peningkatan rata-rata, penerapan metode lompatan awalan sembilan langkah pada materi lompat jauh, dapat meningkatkan ketuntasan belajar. Hal tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sesuai dengan Gambar 6, sebagai berikut.



**Gambar 3.** Grafik Peningkatan Nilai Ketuntasan Peserta Didik Tiap Siklus

Dari grafik di atas diperoleh gambaran bahwa ketuntasan belajar pada pra-siklus hanya mencapai 47% atau 17 peserta didik. Pada siklus I terjadi peningkatan ketuntasan belajar menjadi 81% atau 29 peserta didik, dan pada siklus ke II terjadi peningkatan ketuntasan belajar menjadi 100% atau 36 peserta didik yang mendapat nilai sama atau lebih dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan yakni 67. Keaktifan peserta didik menunjukkan bahwa pada siklus I, nampak hanya 6 orang atau sekitar 17% peserta didik aktif, 19 orang atau sekitar 53% peserta didik cukup aktif, dan 11 peserta didik atau sekitar 30% peserta didik kurang aktif. Setelah guru mengadakan refleksi dan mendapat masukan dari teman sejawat maka pada siklus II, nampak bahwa 15 orang atau sekitar 42% peserta didik aktif, 19 orang atau sekitar 53% peserta didik cukup aktif, serta hanya 2 orang peserta didik atau 5% yang kurang aktif. Hal ini menandakan bahwa pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan metode lompatan awalan sembilan langkah relevan untuk diterapkan pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal Kabupaten Badung.

Hasil yang diperoleh tersebut sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang disampaikan oleh [Popodu \(2012\)](#) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan ketepatan awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik. Demikian pula hasil penelitian yang disampaikan oleh [Martam \(2012\)](#) yang menyatakan bahwa latihan pola langkah untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Dengan memodifikasi pola latihan maka akan memberikan dampak bagi pengetahuan serta hasil belajar peserta didik. Hal ini sesuai dengan data aktivitas guru menunjukkan bahwa pada siklus I secara umum sudah baik, namun ada beberapa komponen penilaian dari *observer* yang masih kurang yaitu kemampuan dalam memotivasi peserta didik yang kurang optimal, sehingga semangat peserta didik pada siklus I secara umum masih kurang. Kekurangan-kekurangan tersebut kemudian diperbaiki pada siklus II, dan aktivitas guru pada siklus II secara umum nampak meningkat secara signifikan. Disini dapat disampaikan bahwa dengan metode pelatihan awalan sembilan langkah dapat

meningkatkan kemampuan dan hasil belajar peserta didik baik secara kognitif maupun praktik.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu sebagai berikut 1) penerapan metode latihan awalan sembilan langkah dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal; 2) terjadi proses peningkatan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri 1 Abiansemal antara sebelum dan sesudah penerapan metode latihan awalan sembilan langkah; 3) terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik pada peserta didik kelas XI MIPA-3 SMA Negeri I Abiansemal melalui penerapan metode latihan awalan sembilan langkah.

Saran-saran yang dapat disampaikan antara lain: 1) peserta didik agar mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta senantiasa berusaha mencoba metode latihan awalan sembilan langkah dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik; 2) guru yang membidangi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar mencoba menerapkan metode latihan awalan sembilan langkah dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam cabang atletik sebagai salah satu metode pembelajaran inovatif sehingga suasana di lapangan menjadi berkualitas, tidak membosankan bagi siswa dan menuju pembelajaran yang "aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan; 3) kepala sekolah untuk senantiasa dapat menyelenggarakan *workshop* dalam upaya meningkatkan kualitas dan keterampilan guru untuk menerapkan berbagai metode dalam kegiatan pembelajaran khususnya dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; 4) peneliti lain yang ingin memverifikasi laporan penelitian ini agar melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui lebih jauh apakah hasil penelitian ini dapat diberlakukan pada kompetensi-kompetensi yang lain.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak sekolah atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penelitian tindakan kelas ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Penulis juga berterimakasih kepada pihak-pihak di luar lembaga sekolah yang telah mendukung penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bangun, S.Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan* 6(1). 156-167  
<http://ojs.unm.ac.id/index.php/pubpend>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar kelas

- bawah. *TERAMPIL (Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar)*, 4(2), 124-142. <https://doi.org/10.24042/terampil.v4i2.2221>
- Martam, A. A. K. (2012). Pengaruh latihan pola langkah terhadap ketepatan awalan papan tumpuan pada hasil lompat jauh dalam cabang olahraga atletik pada mahasiswa penjaskes II C. Skripsi. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/831408015/pengaruh-latihan-pola-langkah-terhadap-ketepatan-awalan-papan-tumpuan-pada-hasil-lompat-jauh-dalam-cabang-olahraga-atletik-pada-mahasiswa-penjaskes-ii-c.html>
- Meiyuzar, M. (2014). Penerapan metode bola gantung untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV di SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Tahun Ajaran 2013/2014. Skripsi. <http://repository.unib.ac.id/id/eprint/9156>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pengaruh metode problem based learning terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: meta-analisis. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781835>
- Popodu, R. (2012). Pengaruh latihan ketepatan dalam mengambil awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SMP Negeri 3 Gorontalo Kelas VIII. Skripsi. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/831408152/pengaruh-latihan-ketepatan-dalam-mengambil-awalan-terhadap-kemampuan-lompat-jauh-gaya-jongkok-pada-siswa-smp-negeri-3-gorontalo-kelas-viii.html#>
- Pramono, H. (2012). Pengaruh sistem pembinaan, sarana prasarana dan pendidikan latihan terhadap kompetensi kinerja guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 29(1), 7-16. <https://doi.org/10.15294/jpp.v29i1.5640>
- Saputra, I. (2015). Modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 35-41. <https://doi.org/10.24114/jik.v14i2.6112>
- Sudana, I. W. (2021). Meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa menggunakan metode blended learning melalui aplikasi google classroom. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1), 38-47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781849>
- Syarif, A. (2019). Minat masyarakat berolahraga rekreasi di kegiatan car free day di Kota Palangka Raya. *Jurnal MERETAS* 6(2). 60-70. <http://jurnal.upgriplk.ac.id/index.php/meretas/article/view/154>
- Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. Pengembangan peralatan modifikasi atletik pada pembelajaran PJOK tingkat sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 17-23. <https://doi.org/10.2234/jsbg.v7i1.162>
- Yaqin, A., & Hartati, S. C.Y. (2013). Pengaruh awalan lari 10 M dan 20 M terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (Studi pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 1(2), 400-405. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2918>