



---

**Efektivitas Media Ban Bekas Terhadap Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Rappocini Makassar**

**Suriah Hanafi<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia**

**Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222**

**Email: suriah.hanafi@unm.ac.id**

**Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan media ban bekas dapat meningkatkan hasil dan memperbaiki aspek tolakan dalam lompat jauh gaya jongkok. Populasinya adalah keseluruhan siswa kelas V di SD Rappoci Kota Makassar yang berjumlah 25 siswa. Penentuan teknik pengambilan sampel adalah dengan *simple random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Rappoci Kota Makassar, menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas V SD Rappocini Makassar, dimana pada siklus I persentase kelulusan Siswa Kelas V SD Rappocini Makassar sebesar 60% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 80%.

**Kata Kunci:** efektivitas, Media ban bekas, Lompat Jauh

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu unsur yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai yang meliputi sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia seumur hidup, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa mendapatkan kegiatan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani melalui bermain, olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana. Pada umumnya, para siswa sekolah dasar dalam melakukan lompat jauh pada posisi awalan, tolakan, melayang dan mendarat masih kurang. Sehingga hasil yang dicapai kurang optimal, secara umum dapat diketahui bahwa unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada siswa sekolah dasar adalah pada saat awalan dan tolakan. Faktor utama penyebab utama adalah kurangnya kekuatan otot tungkai dan penguasaan teknik lompat jauh khususnya pada saat menolak. Tolakan merupakan salah satu faktor

yang sering menjadi kendala bagi siswa dalam melakukan cabang atletik nomor lompat jauh. Rangkaian gerakan awalan dengan pada saat tolakan yang begitu cepat, menyebabkan hasil tolakan siswa tidak optimal. Secara umum tolakan salah satu unsur utama yang menyebabkan pencapaian yang kurang optimal. Teknik lompat sangat mempengaruhi dalam hasil lompatan, oleh karena itu perlu dilakukan langkah-langkah untuk mendapatkan pemecahan masalah tersebut. Salah satunya adalah dengan memberikan pembelajaran yang bertujuan memperbaiki teknik lompat jauh, dalam hal ini ditekankan pada aspek tolakannya.

Pendekatan saintifik adalah proses pembelajaran yang dirancang sedemikian rupa agar peserta didik secara aktif mengembangkan struktur konsep hukum atau prinsip melalui tahapan-tahapan mengamati (untuk mengidentifikasi atau menemukan masalah), merumuskan masalah, mengajukan atau merumuskan hipotesis, mengumpulkan data dengan berbagai teknik, menganalisis data, menarik kesimpulan dan mengkomunikasikan konsep hukum atau prinsip yang ditemukan. M.lazim, (2013:1).

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Widya, (2004: 65). Gaya Jongkok adalah salah satu macam gaya dalam lompat jauh dengan posisi saat melayang di udara bersikap jongkok. Farida, (2010:12).

#### 1. Awalan

Lompat jauh diawali dengan gerakan berlari dengan cepat pada lintasan lurus yang biasanya berjarak antara 35 hingga 45 meter. Untuk mencapai lompatan yang maksimal, usahakan untuk lari secepat-cepatnya. Hingga mencapai pada balok untuk melakukan tumpuan tanpa harus merubah kaki mana yang akan digunakan sebagai tumpuan. Semakin cepat anda berlari, maka semakin cepat pula daya dorong tubuh ketika melakukan lompatan. Sehingga Awalan yang bagus juga akan mempengaruhi jarak dan jangkauan lompata

#### 2. Tumpuan dan Tolakan

Tumpuan atau tolakan dalam lompat jauh adalah gerakan dimana satu kaki digunakan untuk menumpu dan memberikan tenaga agar tubuh bisa melayang di udara. Ketika melakukan tumpuan dalam lompat jauh sudah disediakan balok

tumpuan yang biasanya berwarna putih. Hal ini dimaksudkan, agar balok untuk melakukan tumpuan tersebut agar mudah dilihat. Karena ketika melakukan awalan, anda dituntut untuk berlari sekencang-kencangnya dan sebisa mungkin memprediksi kaki mana yang bisa menjadi tumpuan. Ketika kaki anda sudah menginjak balok tumpuan usahakan segera sedikit tekuk kaki yang menumpu pada balok dan berikan tenaga sekuat mungkin agar tubuh bisa melesat ke atas. Jika tenaga anda kurang, maka lompatan anda juga tidak akan maksimal.

Untuk menghasilkan tolakan yang kuat, anda sebaiknya berlatih untuk menguatkan otot-otot kaki anda. karena beban untuk tolakan berada pada kaki yang digunakan untuk melompat. Semakin kuat tumpuan kaki anda, maka semakin tinggi juga anda bisa melayang. Hal ini juga ditambah dengan gerakan awalan yang mendorong tubuh maju ke depan sehingga lesatan lompatan anda juga akan semakin jauh

### 3. Melayang di udara

Setelah melakukan tumpuan secara otomatis anda akan melayang di udara, karena adanya kekuatan yang mendorong ke atas, ditambah dengan dorongan yang dilakukan saat melakukan awalan. Membuat tubuh anda melayang dan terdorong ke depan, sehingga membuat sebuah jarak lompatan yang jauh. Tahapan inilah yang membedakan antara teknik lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan gaya berjalan di udara. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya termudah, jika dibandingkan dengan kedua gaya yang lain. Hampir sama seperti namanya, ketika melayang di udara, anda bersikap seperti layaknya orang jongkok dengan tangan lurus ke depan. Ketika di udara, usahakan untuk menyeimbangkan tubuh dan bersiap untuk melakukan pendaratan.

### 4. Mendarat

Setelah melesat dan melayang di udara, anda harus bersiap segera untuk melakukan pendaratan. Pendaratan dalam lompat jauh sudah disediakan dalam kotak dengan pasir yang lembut. Dan inilah fungsi dari menjaga keseimbangan disaat anda melayang di udara. Jangan sampai anda melayang dan mendarat diluar area pasir yang sudah ditentukan. Meskipun hal ini jarang terjadi, namun

anda juga harus tetap memperhatikannya. Saat ,mendarat anda bisa hanya tinggal meneruskan gerakanya saja, karena ketika melayang anda sudah mengambil sikap jongkok. Setelah itu, tangan ketika mendarat juga masih tetap di depan, agar disaat mendarat tetap seimbang. Anda bisa menggunakan kedua kaki secara bersamaan ketika melakukan pendaratan, dengan dimulai dari ujung kaki, dan diakhiri anti klimaks dengan sedikit membuat pegas di kaki anda. agar tidak terjadi cidera pada kaki.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode digolongkan ke dalam penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian tindakan kelas PTK berarti penelitian yang digunakan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu objek penelitian di kelas tersebut. Penelitian tindakan kelas diartikan sebagai penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada sekelompok subjek yang diteliti dan mengamati tindakan keberhasilan atau akibat tindakannya untuk kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau Penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik (suharsimi 2002:17). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Rappocini Makassar yang berjumlah 25 siswa.

Penjelasan mengenai model penelitian tindakan tersebut digambarkan melalui penjelasan sebagai berikut

1. perencanaan planning adalah tahap dimana dijelaskannya Apa mengapa kapan dimana oleh siapa dan bagaimana penelitian itu dilakukan
2. Pelaksanaan tindakan adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya
3. Pengamatan observasi adalah tahap Pengamatan yang dilakukan selama penelitian berlangsung
4. Refleksi Reflection adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan pada diskusi sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian Pada siklus berikutnya (Sudirman 2020 38-42)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji hipotesis dalam penelitian ini tentang gambaran data penelitian secara umum yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel rangkuman. Dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang akan dilanjutkan pembahasan dari hasil tersebut. Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua siklus penelitian. Hasil kedua siklus tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

## **SIKLUS I**

Tabel 1. Hasil pengamatan data awal Kemampuan Lompat jauh gaya jongkok dengan Menggunakan Media Ban Bekas

<b>No</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1	85-100	Baik sekali	0	0,0%
2	75-84	Baik	0	0,0%
3	65-74	Cukup	6	24%
4	55-64	Kurang	9	36%
5	0-54	Kurang sekali	10	40%
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel persentase pengamatan awal hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di atas, diperoleh kategori kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan rincian yaitu dari 25 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori baik sekali 0 siswa (0,0%), kategori baik 0 (0,0%), kategori cukup 6 (24%), kategori kurang 9 siswa (36%), kategori kurang sekali 10 siswa (40%). Namun demikian klasifikasi nilai ini belum memenuhi indikator kinerja yakni 75%. Untuk itu perlu diadakan tindakan lanjutan untuk lebih meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 2. Deskripsi Ketuntasan Data Awal Kemampuan Lompat jauh gaya jongkok

Kriteria	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ketuntasan			
0 – 74	Tidak Tuntas	18	72%
75 – 100	Tuntas	7	28%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 25 subjek penelitian terdapat 7 siswa dengan persentase 28% dalam kategori tuntas dan 18 siswa dengan persentase 72% dalam kategori tidak tuntas. Oleh seba itu, maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan Kemampuan Lompat jauh gaya jongkok dengan Menggunakan Media Ban Bekas.

**Tabel 3. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I melalui Media Ban Bekas**

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85-100	Baik sekali	0	0,0%
2	75-84	Baik	9	36%
3	65-74	Cukup	9	36%
4	55-64	Kurang	6	24%
5	0-54	Kurang sekali	1	4%
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas diperoleh ketuntasan belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkokbola voli dengan rincian yaitu dari 25 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori baik sekali 0 siswa (0,0%), kategori baik 9 (36%), kategori cukup 9 (36%), kategori kurang 6 siswa (24%), kategori kurang sekali 1 siswa (4%).

**Tabel 4. Deskripsi ketuntasan Kemampuan Lompat jauh gaya jongkok dengan Menggunakan Media Ban Bekas**

Kriteria	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ketuntasan			
0 - 74	Tidak Tuntas	15	60%
75 - 100	Tuntas	10	40%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 25 subjek penelitian terdapat 10 siswa dengan persentase 40% sudah dalam kategori tuntas dan 15 siswa dengan persentase 60% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I.

## SIKLUS II

**Tabel 5. Kemampuan Lompat jauh gaya jongkok dengan Menggunakan Media Ban Bekas**

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85-100	Baik sekali	12	48%
2	75-84	Baik	4	16%
3	65-74	Cukup	9	36%
4	55-64	Kurang	0	0,0%
5	0-54	Kurang sekali	0	0,0%
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas diperoleh ketuntasan belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan rincian yaitu dari 25 jumlah siswa (100%). Yang memiliki kategori sangat baik 12 siswa (48%), kategori baik 4 (16%), kategori cukup 9 (36%), kategori kurang 0 siswa (0,0%), kategori kurang sekali 0 siswa (0,0%). Jadi. Pada siklus II siswa peningkatan secara drastis menjadi kategori baik sekali, berarti siswa mengalami ketuntasan belajar kemampuan lompat jauh gaya jongkok mencapai 75% kategori lulus dari semua hasil siswa yang ingin dicapai.

**Tabel 6. Deskripsi ketuntasan belajar Siswa**

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	5	20%
75 – 100	Tuntas	20	80%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 25 subjek penelitian terdapat 16 siswa dengan persentase 80% sudah dalam kategori tuntas dan 3 siswa dengan persentase 20% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II.

**Tabel 7. Deskripsi ketuntasan belajar siklus I dan II**

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	15	60%	5	20%
2	>75,00	Tuntas	10	40%	20	80%
Jumlah			25	100%	25	100%

Sumber : Analisis Data Hasil Belajar Siswa Siklus I dan II

Dari gambar diatas tampak bahwa dari 25 Siswa Kelas V SD Rappocini Makassar yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

- Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan model media ban bekas , untuk kategori tuntas sebesar 40% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 80% pada siklus II untuk lompat jauh gaya jongkok
- Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan model media ban bekas , untuk kategori tidak tuntas 60% pada siklus I, kemudian untuk kategori tidak tuntas 20% pada siklus II.

## **KESIMPULAN**

Dalam hal ini sesuai hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas V SD Rappocini Makassar, dimana pada siklus I persentase kelulusan Siswa Kelas V SD Rappocini Makassar sebesar 60% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 80%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aip Syarifuddin dan Muhadi 1992/1993. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jakarta: Depdikbud.

- Arikunto, S. (2009). Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*
- Burhanuddin, S. (2020). Penelitian Tindakan Kelas Dalam Bidang Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
- Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Djumidar. (2001). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdiknas.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hasibuan, G. I. (2020). MAKALAH LOMPAT JAUH DAN LOMPAT TINGGI.
- Indarto, P., Or, M., Sistiasih, V. S., Or, M., Nurhidayat, S. P., & Or, M. (2018). *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik*. Muhammadiyah University Press.
- Kebudayaan, K. P. D. (2013). Konsep Pendekatan Scientific. *Jakarta: Kemesdikbud*.
- KUNANDAR, K. (2011). Evaluasi program pengembangan dan implementasi kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). *Jurnal Evaluasi Pendidikan, 2(2)*, 171-181.
- Lazim, M. A., & Suriani, M. (2013). Sensory evaluation of the selected coffee products using fuzzy approach. *World Academy of Science, Engineering and Technoly International Journal of Mathematical and Computational Sciences*.
- Soekidjo, N., & Pendidikan, P. (2003). Ilmu kesehatan masyarakat. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Sumantri, M. (2005). *Perkembangan peserta didik* kunandar (2011),