
MEDIA KARDUS BEKAS SEBAGAI ALTERNATIF PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PESERTA DIDIK

Susilawati Bustaman

SMP Negeri 01 Muara Bungo

Email: bustamamsusilawati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi peserta didik yang merasa terbebani dengan pelajaran penjaskes karena dibutuhkan kemampuan jasmani dalam mempelajari hal tersebut. Untuk menghadirkan pengalaman konkrit dalam bentuk nyata khususnya dalam pelajaran PJOK konsep ataupun praktek (pengelolaan jasmani), maka seorang guru hendaknya menggunakan media/ alat peraga sehingga pengalaman belajar yang dimiliki oleh peserta didik benar-benar nyata dan tersimpan dengan baik dalam pemahaman peserta didik.

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan kelas, dengan empat langkah pokok yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi), dan refleksi, dengan melibatkan siswa sebagai sampel di SMP Negeri 01 Muara Bungo.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan alat peraga Kardus Bekas (KB) kemampuan peserta didik secara kuantitatif dalam bentuk kemampuan lompat jauh dan secara kualitatif dalam bentuk minat, perhatian, partisipasi dan presentasi peserta didik lebih meningkat. Rata-rata skor perolehan kemampuan lompat jauh peserta didik dari siklus I ke siklus 2 terjadi peningkatan. Selain skor rata-rata ketuntasan belajar peserta didik dari siklus I ke siklus II juga terjadi peningkatan. Hal ini disebabkan karena penggunaan alat peraga Kardus Bekas (KB) dengan perbaikan manajemen kelas yang lebih baik yang dilakukan secara berkelompok.

Kata Kunci : *media, kardus bekas, lompat jauh*

ABSTRACT:

This research is motivated by students who feel burdened with physical education lessons because physical abilities are needed in learning it. To present a concrete experience in a real form, especially in PJOK lessons, concepts or practices (physical management), a teacher should use media / teaching aids so that the learning experience that students have is truly real and well stored in the students' understanding. This research is classified as classroom action research, with four main steps, namely: action planning, action, observation, and reflection, involving students as samples at SMP Negeri 01 Muara Bungo. The results of the study concluded that by using used cardboard props (KB), the ability of students quantitatively in the form of long jump abilities and qualitatively in the form of interest, attention, participation and presentation of students increased. The average score of the long jump ability of students from cycle I to cycle 2 increased. In addition to the average score of students' learning completeness from cycle I to cycle II, there was also an increase. This is due to the use of used cardboard props (KB) with improved classroom management which is better carried out in groups.

Keywords: *media, used cardboard, long jump*

Pendahuluan

Olahraga dan pendidikan jasmani merupakan suatu hubungan yang sangat signifikan atau berkesinambungan, hanya karena perbedaan dari bahasa dan pemaknaan, yakni untuk olahraga lebih difokuskan untuk peningkatan prestasi dalam cabang olahraga sedangkan untuk pendidikan jasmani tidak difokuskan untuk prestasi tapi lebih mengarah kepada ilmu tentang olahraga.

Undang-Undang RI No. 4 Tahun 1950, Bab VI Pasal 9 menetapkan bahwa, pendidikan Jasmani yang menuju keselarasan antara pertumbuhan badan dan perkembangan jiwa adalah merupakan suatu usaha untuk membuat Bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin, diberikan kepada segala jenis sekolah.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Depdikbud, 1999:1).

Dari kesemuanya inilah yang menjadi dasar acuan dari peraturan yang kita anut yang berhubungan langsung dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Untuk melakukan kegiatan olahraga maka salah satu faktor penunjang adalah

sarana dan prasarana olahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana olahraga turut mempengaruhi minat seseorang dalam berolahraga yang nantinya akan berpengaruh dalam hasil belajar peserta didik. Bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarannya baik dan mendukung maka minatnya untuk berolahraga peserta didik tersebut akan lebih terealisasi begitupun sebaliknya apabila bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarana kurang baik dan tidak terlalu mendukung maka minatnya dan bahkan bakatnya dalam berolahraga peserta didik tersebut tidak akan terealisasi sesuai apa yang diharapkan sehingga akan ada pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik tersebut.

Salah satu konsep dasar dalam pelajaran PJOK adalah kemampuan bergerak (jasmani). Pelajaran PJOK khususnya dalam hal melakukan aktifitas jasmani merupakan pelajaran yang dianggap melelahkan bagi banyak anak. Meskipun demikian peserta didik tersebut wajib untuk menguasai mata pelajaran tersebut karena merupakan kebutuhan untuk memecahkan masalah kehidupan sehari-hari. Banyak faktor yang menyebabkan pelajaran PJOK menjadi pelajaran yang dihindari oleh peserta didik. Salah satunya adalah PJOK membutuhkan kemampuan fisik yang mapan. Banyak peserta didik yang merasa terbebani dengan pelajaran penjaskse karena

dibutuhkan kemampuan jasmani dalam mempelajari hal tersebut.

Untuk mempelajari PJOK maka tugas guru adalah menyajikan mata pelajaran tersebut dalam situasi yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta didik.

Untuk menghadirkan pengalaman konkrit dalam bentuk nyata khususnya dalam pelajaran PJOK konsep ataupun praktek (pengelolaan jasmani), maka seorang guru hendaknya menggunakan media/ alat peraga sehingga pengalaman belajar yang dimiliki oleh peserta didik benar-benar nyata dan tersimpan dengan baik dalam pemahaman peserta didik.

Aktifitas olahraga bagi peserta didik bukanlah merupakan pengalaman yang bersifat abstrak. Oleh karena itu penggunaan alat peraga berupa Kardus Bekas (KB) yang tepat sangat penting dilakukan untuk memudahkan peserta didik dalam mempelajari praktek lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul "Media Kardus Bekas Sebagai Alternatif Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Peserta Didik Kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo".

Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang dilaksanakan setiap hari, merupakan kehidupan dari suatu kelas, dimana guru dan peserta didik saling terkait dalam pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan oleh guru. Keberhasilan kegiatan tersebut

sepenuhnya menjadi tanggung jawab guru, karena guru merupakan pengelola tunggal di dalam kelas. Oleh karena itu bila peserta didik kurang bisa menunjukkan keterampilan dalam suatu mata pelajaran, maka tuduhan kurang berhasil juga tertuju kepada guru.

Kita sadari bersama bahwa mata pelajaran PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat disukai anak. Hal ini sangat disadari oleh guru. Namun demikian masih banyak guru yang belum secara maksimal mencari upaya agar keadaan demikian dapat berkurang atau bahkan berubah. Hal ini sesuai dengan pandangan konstruktivis yaitu suatu pandangan dalam mengajar dan belajar, dimana pesertadidik membangun sendiri arti dari pengalamannya dan interaksi dengan orang lain.

Berdasar hal-hal tersebut di atas dapatlah ditarik suatu kesimpulan bahwa dalam belajar PJOK, pengalaman belajar anak sangatlah penting. Pengalaman tersebut akan membentuk suatu pemahaman apabila ditunjang dengan alat bantu belajar, yang berfungsi mengkonkretkan materi-materi PJOK yang bersifat abstrak. Dengan demikian alat bantu belajar atau biasa disebut media akan berfungsi dengan baik apabila media tersebut dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna, mengaktifkan dan menyenangkan anak. Dapat dikatakan bahwa media pembelajaran PJOK memiliki peranan sangat besar bagi guru

yaitu untuk menyampaikan konsep-konsep dasar PJOK maupun bagi peserta didik dalam menerima pengetahuan yang disampaikan guru kepadanya. Suatu fakta yang patut direnungkan dan disadari sepenuhnya untuk dilakukan tindak lanjut secara nyata bagi semuanya yang terlibat di dunia pendidikan bahwa: pengajaran PJOKSMP menggunakan alat peraga dan media lainnya secara tepat dibandingkan dengan yang tanpa menggunakan adalah enam berbanding satu atau 6 : 1. Jadi penggunaan alat peraga dan media lainnya dalam pembelajaran PJOK (khususnya dalam memberikan penanaman konsep) akan membawa hasil enam kali lebih baik dan lebih cepat dibandingkan dengan pengajaran drill tanpa konsep.

Media pembelajaran diartikan sebagai semua benda yang menjadi perantara dalam terjadinya pembelajaran. Berdasar fungsinya media dapat berbentuk alat peraga dan sarana. Namun dalam keseharian kita tidak terlalu membedakan antara alat peraga dan sarana. Sehingga semua benda yang digunakan sebagai alat dalam pembelajaran matematika kita sebut alat peraga matematika. Demikian pula pada modul ini, media PJOK kita sebut alat peraga PJOK.

Menurut Estiningsih (1994) alat peraga merupakan media pembelajaran yang mengandung atau membawakan ciri-ciri konsep yang dipelajari. Contoh: papan tulis, buku tulis, dan daun pintu yang berbentuk persegi panjang dapat

berfungsi sebagai alat peraga pada saat guru menerangkan bangun geometri dalam persegipanjang. Fungsi utama alat peraga adalah untuk menurunkan keabstrakan dari konsep, agar anak mampu menangkap arti sebenarnya dari konsep yang dipelajari. Dengan melihat, meraba, dan memanipulasi alat peraga maka anak mempunyai pengalaman nyata dalam kehidupan tentang arti konsep. Sedangkan sarana merupakan media pembelajaran yang fungsi utamanya sebagai alat bantu untuk melakukan pembelajaran. Dengan menggunakan sarana tersebut diharapkan dapat memperlancar pembelajaran. Contoh: lapangan, sempritan, stopwatch, lembar tugas (LT), lembar kerja (LK), dan alat-alat permainan.

Bila kita cermati pembelajaran yang terjadi di sekolah saat ini, masih banyak yang dikelola secara klasikal. Artinya semua peserta didik diperlakukan sama oleh guru. Pembelajaran klasikal merupakan pembelajaran yang paling disenangi oleh guru karena cara ini mudah dilaksanakan. Pada pembelajaran klasikal umumnya komunikasi terjadi searah, yaitu dari guru ke peserta didik, dan hampir tidak terjadi sebaliknya. Oleh sebab itu penggunaan alat peraganya didominasi oleh guru. Pada umumnya hanya sebagian kecil dari peserta didik yang dapat memanfaatkan alat peraga tersebut. Untuk meminimalisasi dominasi guru dalam penggunaan alat peraga, maka perlu direncanakan dan dikembangkan

alat peraga untuk kelompok atau individu.

Kardus Bekas (KB) merupakan alat peraga yang diciptakan oleh kelompok peneliti dengan memanfaatkan bahan-bahan yang ada di sekitar yaitu dari kardus yang sudah tidak digunakan. Kardus Bekas (KB) dikumpulkan dengan berbagai macam kardus bekas untuk menarik perhatian peserta didik. Pada setiap kardus bekas diberi kebebasan pada peserta didik untuk mengumpulkan sesuai ketersediaan yang ada bagi peserta didik dalam melakukan aktivitas dengan menggunakan alat ini.

Penggunaan alat peraga KB ini dilakukan dengan menggunakan 2 kaki yaitu untuk tempat pendaratan peserta didik pada saat melakukan pendaratan. Kemudian peserta didik, melakukan kegiatan lompatan dengan terlebih dahulu melakukan sikap awalan pada lintasan yang jaraknya kurang lebih 45 meter. Keunggulan dari alat peraga ini adalah selain mudah dibuat, juga sebagai alat peraga yang dirasakan dan dilakukan langsung oleh peserta didik sehingga secara konkrit peserta didik melakukan kegiatan lompatan dengan tidak ragu-ragu dan takut. Kegiatan lompat jauh yang dilakukan oleh peserta didik memungkinkan peserta didik memperoleh pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna sehingga dengan mudah peserta didik akan memperoleh pemahaman yang lebih. Selain itu adanya aktifitas penggunaan KB bertujuan untuk mengurangi tingkat

cedera pada peserta didik pada saat melakukan aktivitas lompat jauh.

Metode

Penelitian Tindakan Sekolah ini dilakukan di SMP Negeri 01 Muara Bungo terhadap sembilan orang guru sebagai sampel di SMP. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom action research) dengan tahapan-tahapan pelaksanaan meliputi; perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 01 Muara Bungo. Yang menjadi subjek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo pada semester genap tahun pelajaran 2018/2019.

Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus. Siklus pertama dan kedua masing-masing berlangsung dua minggu (4 kali pertemuan). Pada tahap ini dilaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat. Data dari hasil observasi dicatat dalam lembar observasi meliputi kehadiran peserta didik, keaktifan peserta didik baik dalam hal bertanya, mengerjakan tugas, dan memberikan tanggapan, selanjutnya melaksanakan evaluasi pada akhir siklus I dengan menggunakan tes prkatek. Hal ini dimaksudkan untuk mengukur penguasaan peserta didik terhadap

materi yang telah diperoleh selama siklus I berlangsung.

Langkah yang dilakukan pada siklus II pada umumnya sama dengan kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I dengan melakukan beberapa perbaikan seperti: mengamati peserta didik lebih tegas dan memberi teguran bagi peserta didik yang kurang disiplin, untuk peserta didik yang hasil belajarnya rendah dan mengalami kesulitan menyelesaikan soal diberikan bimbingan khusus di kelas dan diberikan kesempatan untuk melakukan lompat jauh, memberikan motivasi agar peserta didik dapat lebih bergairah dan senang belajar. Hasil yang diperoleh dari siklus ini, diharapkan akan lebih baik dari siklus sebelumnya. Selanjutnya akan diadakan evaluasi untuk mengukur keberhasilan pembelajaran.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Untuk analisis kuantitatif digunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Untuk analisis kualitatif digunakan kategorisasi. Kriteria yang digunakan untuk menentukan kategori skor penguasaan mata pelajaran PJOK adalah teknik kategorisasi Standar berdasarkan Tetapan Departemen Pendidikan Nasional dalam Sri Satriani (2005: 25) yaitu:

Untuk tingkat penguasaan 0 % - 34 % dikategorikan sangat rendah
Untuk tingkat penguasaan 35 % - 54 % dikategorikan rendah

Untuk tingkat penguasaan 55 % - 64 % dikategorikan sedang

Untuk tingkat penguasaan 65 % - 84 % dikategorikan tinggi

Untuk tingkat penguasaan 85 % - 100 % dikategorikan sangat tinggi.

Hasil dan Pembahasan

1. Siklus I

1) Pelaksanaan Tindakan

Sesuai dengan rencana yang disiapkan (lampiran RPP) yaitu kegiatan pembelajaran yang menggunakan pendekatan tematik diawali dengan kegiatan berbaris sebagai kegiatan untuk membuka dan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik. Setelah peserta didik berbaris selanjutnya guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok. Setelah peserta didik dibagi menjadi kelompok langkah selanjutnya adalah menjelaskan kepada peserta didik tata cara penggunaan alat peraga "KB" dan peserta didik diminta untuk memperhatikan.

Setelah peserta didik mengetahui tata cara penggunaan alat peraga, guru meminta perwakilan kelompok untuk menggunakan alat peraga "KB" di lintasan secara bergantian. Setelah itu guru memperjelas manfaat alat peraga kepada masing-masing kelompok dan membagikan soal kepada setiap kelompok sebagai latihan praktek. Setelah setiap kelompok melakukan uji coba menggunakan alat peraga, selanjutnya setiap perwakilan kelompok diminta untuk memperagakan lompatan yang

akan digunakan dengan menggunakan alat peraga.

2) Observasi dan Evaluasi

Hasil observasi dan evaluasi pada siklus I dapat dilihat pada lampiran.

3) Refleksi

Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan dan diamati melalui kegiatan observasi, kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat peraga "KB" ternyata masih memiliki beberapa kekurangan-kekurangan yang ditemukan yaitu:

1. Adanya beberapa kelompok peserta didik yang merasa kecewa dan tidak puas karena tidak diberikan kesempatan untuk menggunakan alat peraga "KB" di lintasan.
2. Masih ada beberapa peserta didik yang tidak terlibat aktif dalam menggunakan alat peraga "KB".
3. Pembentukan kelompok tidak berlangsung secara efektif karena masih ada anggota kelompok yang bermasa bodoh dan acuh terhadap pembentuk kelompok dan adanya anggota kelompok yang mendominasi kegiatan tanpa memberikan kesempatan kepada anggota kelompok yang lainnya.
4. Keterbatasan jumlah alat peraga menghambat proses kegiatan pembelajaran karena setiap peserta didik harus bertukar alat peraga secara bergiliran sehingga

ada beberapa peserta didik yang tidak mendapatkan kesempatan untuk menghitung dengan menggunakan alat peraga.

5. Dalam hal pemberian penghargaan secara individu maupun kelompok masih terlihat kurang, padahal terlihat bahwa banyak anak yang membutuhkan penghargaan untuk meningkatkan minat belajar anak.

2. Siklus II

1) Pelaksanaan Tindakan

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada siklus I, tindakan pada siklus II tidak terlalu berbeda pada tindakan yang dilakukan pada siklus I hanya ada beberapa kegiatan yang dilakukan untuk perbaikan-perbaikan pada siklus I yang dianggap perlu.

2) Observasi dan Evaluasi

Dari hasil observasi dan evaluasi pada siklus II pelaksanaan tindakan ada beberapa hal yang meningkat terutama dalam hal minat dan semangat belajar anak menggunakan alat peraga "KB". Secara keseluruhan terlihat jelas bahwa dengan menggunakan alat peraga "KB" kemampuan raihan jarak lompatan anak meningkat hal ini terlihat dari kegiatan evaluasi yang dilaksanakan.

3) Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, keterbatasan alat peraga "KB" sehingga hanya dilaksanakan

secara berkelompok menjadi penghambat dalam keberhasilan anak, sehingga refleksi yang harus dilakukan adalah berupaya untuk melengkapi dan memberikan alat peraga kepada setiap anak untuk digunakan baik di sekolah maupun di rumah masing-masing sehingga anak dapat berlatih sendiri baik pada saat istirahat maupun pada saat ada di rumah masing-masing.

A. Pembahasan

Hasil tes dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif dan data tentang hasil observasi beserta hasil observasi peserta didik dianalisis secara kualitatif.

a. Analisis Kuantitatif

1. Hasil Tes Akhir Siklus I

Berdasarkan hasil analisis deskriptif sebagaimana tercantum dalam lampiran, maka rangkuman statistik skor kemampuan berhitung peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo dengan menggunakan alat peraga Kardus Bekas “KB” sebagai berikut:

Tabel 1:
Statistik skor hasil kemampuan Lompat Jauhpeserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo

No	Statistik	Nilai Statistik
1.	Subjek Penelitian	26
2.	Skor Ideal	100
3.	Skor Maksimum	80
4.	Skor Minimum	60
5.	Rentang skor	20
6.	Rata-rata	68,46

Sumber : Diolah dari hasil penelitian

Apabila skor hasil kemampuan berhitung peserta didik dikelompokkan ke dalam lima kategori, maka diperoleh distribusi frekuensi skor yang dapat ditunjukkan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 :
Distribusi dan persentase hasil kemampuan berhitung peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo dengan menggunakan alat peraga KB pada tes siklus I

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	0-34	Sangat Rendah	0	0
2.	35-54	Rendah	0	0
3.	55-64	Sedang	15	57,70
4.	65-84	Tinggi	11	42,30
5.	85-100	Sangat tinggi	0	0

Sumber : Diolah dari hasil penelitian

Dari tabel 1 dan 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan lompat jauhpeserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo setelah dilakukan tindakan dengan menggunakan alat peraga “KB” pada siklus I diperoleh skor rata-rata 68,46, skor ideal 100, skor minimum 60 dan skor maksimum 80.

Pada tabel kategorisasi skor 0-34 kategori sangat rendah tidak ada peserta didik yang memperoleh kategori tersebut, skor 35-54 kategori rendah juga tidak ada peserta didik yang memperoleh skor tersebut. Untuk skor 55-64 kategori sedang terdapat 15 peserta didik yang mencapai kategori tersebut atau sekitar 57,70 persen, sedangkan untuk skor 65-84 kategori tinggi terdapat 11 orang

atau sekitar 42,30 persen dan untuk skor 85-100 kategori sangat tinggi tidak ada peserta didik yang mencapai skor tersebut. Dengan demikian, jika kita kaitkan antara rata-rata skor dengan kategori skor, maka kemampuan berhitung peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo pada siklus I termasuk kategori sedang.

Apabila hasil belajar peserta didik pada siklus I dianalisis, maka persentase ketuntasan belajar peserta didik dengan standar KKM=76 pada siklus I dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 :
Deskripsi ketuntasan belajar peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo

Persentase Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
0-75	Tidak tuntas	15	57,70
76-100	Tuntas	11	42,30

Sumber : Diolah dari hasil penelitian

Dari tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa pada siklus I persentase ketuntasan peserta didik hanya sebesar 42,30% yaitu sebanyak 11 orang peserta didik dari 26 orang. Sedangkan untuk persentase tidak tuntas terdapat 57,70% yaitu sebanyak 15 orang peserta didik dari 26 orang. Hal inilah yang kemudian menjadi catatan dan refleksi untuk perbaikan pada siklus II.

2. Hasil Tes Siklus II

Berdasarkan hasil analisis deskriptif sebagaimana tercantum pada lampiran, maka rangkuman statistik skor hasil kemampuan berhitung peserta didik kelas VII.1 sebagai berikut:

Tabel 4:
Statistik skor hasil kemampuan berhitung peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo siklus 2

No	Statistik	Nilai Statistik
1.	Subjek Penelitian	26
2.	Skor Ideal	100
3.	Skor Maksimum	100
4.	Skor Minimum	60
5.	Rentang skor	40
6.	Rata-rata	80,77

Sumber : Diolah dari hasil penelitian

Apabila skor hasil kemampuan berhitung peserta didik dikelompokkan ke dalam lima kategori, maka diperoleh distribusi frekuensi skor yang dapat ditunjukkan pada tabel 5 berikut:

Tabel 5 :
Distribusi dan persentase hasil kemampuan berhitung peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo dengan menggunakan alat peraga KB pada tes siklus II

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	0-34	Sangat Rendah	0	0
2.	35-54	Rendah	0	0
3.	55-64	Sedang	3	11,52
4.	65-84	Tinggi	19	73,10
5.	85-100	Sangat tinggi	4	15,38

Sumber : Diolah dari hasil penelitian

Dari tabel 4 dan 5 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan lompat jauh peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo setelah dilakukan tindakan dengan menggunakan alat peraga "KB" pada siklus II diperoleh skor rata-rata 80,77, skor ideal 100, skor minimum 60 dan skor maksimum 100.

Pada tabel kategorisasi skor 0-34 kategori sangat rendah tidak ada peserta didik yang memperoleh

kategori tersebut, skor 35-54 kategori rendah juga tidak ada peserta didik yang memperoleh skor tersebut. Untuk skor 55-64 kategori sedang terdapat 3 peserta didik yang mencapai kategori tersebut atau sekitar 11,55 persen, sedangkan untuk skor 65-84 kategori tinggi terdapat 19 orang atau sekitar 73,10 persen dan untuk skor 85-100 kategori sangat tinggi terdapat 4 peserta didik atau sekitar 15,38 persen peserta didik yang mencapai skor tersebut. Dengan demikian, jika kita kaitkan antara rata-rata skor dengan kategori skor, maka kemampuan lompat Jauh peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo pada siklus II termasuk kategori tinggi.

Apabila hasil belajar peserta didik pada siklus II dianalisis, maka persentase ketuntasan belajar peserta didik dengan standar KKM= 76 pada siklus II dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6 :
Deskripsi ketuntasan belajar peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo siklus 2

Persentase Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
0-75	Tidak tuntas	3	11,52
76-100	Tuntas	23	88,48

Sumber : Diolah dari hasil penelitian

Dari tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa pada siklus II persentase ketuntasan peserta didik mencapai 88,48% yaitu sebanyak 23 orang peserta didik dari 26 orang. Sedangkan untuk persentase tidak tuntas hanya terdapat 11,52% yaitu sebanyak 3 orang peserta didik dari 26 orang. Peningkatan kualitas belajar

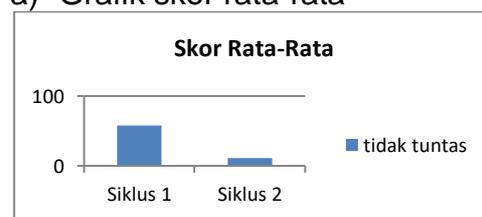
peserta didik dalam hal ini kemampuan lompat jauh PJOK dengan menggunakan alat peraga “KB” pada siklus I dan siklus 2.

Rata-rata skor perolehan peserta didik dari siklus I ke siklus 2 terjadi peningkatan sekitar 12,31, sedangkan ketuntasan belajar peserta didik dari siklus I ke siklus 2 peningkatan persentasenya sekitar 46,18%. Hal ini berarti indikator kinerja yang ada terpenuhi yaitu terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh peserta didik kelas VII.1 SMP Negeri 01 Muara Bungo semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019 dengan menggunakan alat peraga Kardus Bekas “KB”.

3. Hasil Belajar Peserta didik

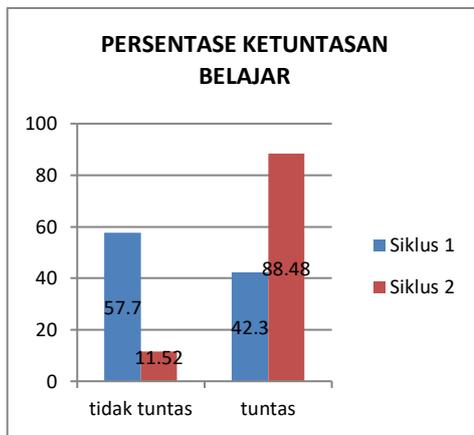
Hasil belajar peserta didik selama penelitian dapat ditampilkan dalam bentuk grafik baik grafik skor rata-rata maupun grafik persentase ketuntasan belajar yang dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:

a) Grafik skor rata-rata



Grafik 1. Skor rata-rata siklus 1 dan siklus 2

b) Grafik Persentase ketuntasan belajar



Grafik 2. Persentase ketuntasan belajar

Terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh dari siklus I dengan rata-rata 68,46% meningkat menjadi rata-rata 80,77% pada siklus 2 disebabkan sistem manajemen kelas yang lebih baik serta manajemen penggunaan alat peraga “KB” yang lebih merata kepada seluruh peserta didik sehingga memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan pengalaman langsung (operasional konkret) yang memungkinkan peserta didik untuk melibatkan emosi dan banyak indera sehingga minat belajar peserta didik meningkat.

Terjadi peningkatan persentase ketuntasan belajar dari siklus I sebesar 42,3% meningkat pada siklus 2 menjadi 88,48%. Hal ini disebabkan karena hasil refleksi pada siklus I yang melihat kekurangan keterbatasan alat peraga “KB” dan sistem manajemen kelas sehingga kekurangan tersebut dapat diperbaiki pada siklus 2. Selain itu, identifikasi peserta didik yang kurang terlibat pada siklus I dapat dilakukan perbaikan pelibatan peserta didik pada siklus 2.

b. Analisis Kualitatif Aktivitas Peserta didik

1. Perubahan Aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran

Berdasarkan hasil observasi/pengamatan yang dilakukan, selain terjadi peningkatan kemampuan berhitung dari siklus 1 ke siklus 2, terjadi pula perubahan sikap peserta didik dalam proses pembelajaran. Perubahan tersebut merupakan data kualitatif yang diperoleh dari lembar observasi yang dicatat pada setiap siklus.

Adapun perubahan-perubahan yang dimaksud adalah:

- Meningkatnya minat belajar peserta didik dari siklus I ke siklus 2 ini menunjukkan bahwa perbaikan sistem manajemen kelas dan penggunaan alat peraga “KB” secara lebih maksimal yang dilakukan hasil refleksi memberikan dampak positif terhadap keinginan dan ketertarikan peserta didik untuk belajar.
- Perhatian peserta didik pada proses pembelajaran dari siklus 1 ke siklus 2 memperlihatkan adanya peningkatan dengan semakin banyaknya peserta didik yang memperhatikan dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.
- Meningkatnya angka partisipasi peserta didik dengan semakin banyaknya peserta didik yang aktif dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari siklus 1 ke siklus 2 disebabkan penggunaan alat peraga “KB” secara lebih

- optimal menjadi bagian penting terhadap peningkatan kemampuan berhitung peserta didik.
- d. Semakin banyaknya peserta didik yang terlibat dalam kegiatan presentasi baik secara kelompok maupun individual juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh peserta didik.
 - e. Semakin berkurangnya jumlah peserta didik yang melakukan kegiatan yang bukan merupakan kegiatan pembelajaran juga menjadi hal penting yang menjadi pertanda bahwa anak lebih senang dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan alat peraga “KB”.

2. Refleksi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan alat peraga “KB”

a. Refleksi pelaksanaan siklus I

Pada siklus I pembelajaran dengan menggunakan alat peraga “KB” dilakukan dengan pembelajaran secara berkelompok (*Cooperative learning*) dengan menggunakan metode, demonstrasi, penugasan, dan tanya jawab. Pada siklus I masih terlihat beberapa kekurangan termasuk kekurangan dalam hal penggunaan alat peraga “KB” dimana alat peraga yang digunakan masih terbatas sehingga banyak peserta didik yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Selain jumlah alat peraga yang terbatas, pengelolaan

kelas dan pembagian kelompok juga menjadi penyebab banyaknya peserta didik yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Ketidaktifan beberapa peserta didik dalam kelompok disebabkan karena kurangnya alat peraga yang digunakan mengakibatkan peserta didik tersebut memiliki hasil belajar yang rendah pada siklus I.

b. Refleksi siklus II

Setelah merefleksi hasil pelaksanaan siklus I, diperoleh beberapa masukan dan perbaikan berdasarkan kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I sehingga pada pelaksanaan siklus II terjadi peningkatan baik secara kuantitatif dalam bentuk hasil belajar maupun secara kualitatif dalam bentuk aktivitas peserta didik. Pemberian penguatan dan motivasi belajar serta dorongan untuk lebih menyukai pelajaran PJOK yang selama ini masih dianggap sulit bagi peserta didik dirasa perlu sebagai hasil refleksi pada siklus II ini sehingga dengan adanya minat dan semangat belajar yang tinggi terhadap pelajaran PJOK diharapkan dapat memberikan kepercayaan diri bagi peserta didik untuk lebih menguasai konsep-konsep dan Praktek-praktek PJOK yang lebih kompleks. Selain itu penggunaan alat peraga untuk setiap konsep khususnya dalam pelajaran matematika sangat diperlukan dengan melihat keberhasilan penggunaan alat peraga “KB” ini terhadap peningkatan kemampuan berhitung peserta didik. Dengan

menggunakan alat peraga minat, perhatian, partisipasi dan presentasi peserta didik lebih meningkat serta pembelajaran benar-benar berpusat pada anak (*Students Cetered*).

Secara umum dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan alat peraga **Kardus Bekas (KB)** kemampuan peserta didik secara kuantitatif dalam bentuk kemampuan lompat jauh dan secara kualitatif dalam bentuk minat, perhatian, partisipasi dan presentasi peserta didik lebih meningkat.

Kesimpulan

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus, maka dapat disimpulkan:

1. Rata-rata skor perolehan kemampuan lompat jauh peserta didik dari siklus I ke siklus 2 terjadi peningkatan. Selain skor rata-rata ketuntasan belajar peserta didik dari siklus I ke siklus II juga terjadi peningkatan. Hal ini disebabkan karena penggunaan alat peraga Kardus Bekas (KB) dengan perbaikan manajemen kelas yang lebih baik yang dilakukan secara berkelompok.
2. Terjadi peningkatan kualitas pembelajaran peserta didik yang ditandai dengan peningkatan keaktifan peserta didik baik dalam bentuk minat belajar, perhatian terhadap pelajaran, angka partisipasi, dan presentasi peserta didik dalam

kegiatan pembelajaran PJOK dengan menggunakan alat peraga Kardus Bekas (KB).

B. Saran

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran yang diajukan yaitu:

1. Penggunaan alat peraga Kardus Bekas (KB) untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh peserta didik layak dipertimbangkan untuk digunakan bagi semua pihak.
2. Penggunaan alat peraga Kardus Bekas (KB) disarankan untuk digunakan pada semua jenjang pendidikan.
3. Bagi guru dan praktisi pendidikan untuk selalu mengasah kreatifitas sehingga mampu menciptakan alat peraga yang tepat guna.
4. Pihak pemerintah hendaknya memberikan penghargaan yang lebih kepada guru-guru yang sungguh-sungguh berbuat yang terbaik untuk kemajuan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. 2003. Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. 2004. Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers
- DePotter, Bobby Dkk. 1999. Quantum Teaching,

- mempraktekkan Quantum learning dalam ruang-ruang kelas. Penerjemah Ary Nilandari. Bandung: Mizan Pustaka.
- Daruma, razak. 2003. Penggunaan Tes Psikologi. Makassar : FIP UNM.
- Daruma, Razak. 2005. Perkembangan Peserta Didik. Makassar : FIP UNM.
- Dimiyati. 1994. Belajar Dan pembelajaran. Jakarta : DEPDIKNAS.
- Djamarah. 1994. Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru. Surabaya: Usaha Nasional.
- Lutan, Rusli. 2000. Filsafah Olahraga. Jakarta : DEPDIKNAS.
- Muhammadiyah. 2005. Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Makassar : FIP UNM.
- Mutiah, Diana. 2010. Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana
- Silberman, Melvin L. 2006. Active Learning, 101 cara belajar peserta didik aktif. Penerjemah Raisul Muttaqien. Bandung: Nusamedia.
- Solthan, Ibrahim. 2006. Menuju Pendidikan Masa Depan. Bantaeng: LP3M Intim.
- Slameto. 1995. Belajar dan Faktor yang mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sri Wardhani. 2008. Pembelajaran Penggunaan Alat Ukur Panjang. Diklat. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana Nana. 1989. Cara Belajar Peserta didik Aktif dan Proses Belajar. Bandung: Sinar baru.
- Sudjana, Nana dan Ahmad Rivai. 2001. Media Pengajaran. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sukintana. 2004. Teori Pendidikan Jasmani. Bandung : Nuansa.
- Sumantri, Mulyani dan Johar Permana. 1999. Strategi Belajar mengajar. Jakarta: DepDikBud
- Tiro, Arif Muhammad. 2000. Dasar-dasar statistika. Makassar: MSU Press (Makassar State University Press).
- Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
2002. Seleksi Dan Penelusuran Minat Dan Bakat Olahraga. Jakarta : DEPDIKNAS.