



## **PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI METODE KONVENSIONAL PADA SISWA KELAS X.TK.1 DI SMK NEGERI 6 MAKASSAR**

**Nurul Musfira Amahoru<sup>1</sup>, Ad'dien<sup>2</sup>, Jamaluddin<sup>3</sup>,**

**Keywords :**

Conventional Method;  
Long Jump

**Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[nurul.fira09@gmail.com](mailto:nurul.fira09@gmail.com)

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[addin@unm.ac.id](mailto:addin@unm.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[jamaluddin6306@unm.ac.id](mailto:jamaluddin6306@unm.ac.id)

**Article History**

**Received:** April

**Reviewed:** April

**Accepted:** Mei

**Published:** Juni

**ABSTRACT**

*This study aims to improve the long jump technique through conventional methods. This research is action research. The research subjects were students of class X.TK.1 at SMK Negeri 6 Makassar, which consisted of 30 female students and the analysis technique used was qualitative descriptive analysis. Based on the results of the recapitulation between cycles after the implementation of conventional methods in the second cycle shows that the long jump technique in students of class X.TK.1 in SMK Negeri 6 Makassar has an increase, it is shown from the results in cycle I there are 6 students (20.0% ) on a scale of 4 (good) and increased to 12 students (40.0%), so that an increase of 20.0% (40.0% - 20.0%). Likewise on the value scale 3 (medium category) shows that in the first cycle there were 7 students (23.3%) and increased to 18 students (60.0%) so that there was an increase of 36.7% (60.0% - 23, 3%). Thus it can be concluded that through the conventional method carried out in the second cycle had an increase of 56.7% (20.0% + 36.7%) in the long jump technique in students of class X.TK.1 at the SMK Negeri 6 Makassar. The results of the study concluded that: there was an increase in the long jump technique through conventional methods in class X.TK.1 students at Makassar State Vocational High School 6.*

### **PENDAHULUAN**

Guru biasanya memiliki kebebasan yang luas untuk mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani, meliputi penentuan tujuan dan sasaran, memilih dan menyesuaikan isi, memutuskan bagaimana penyampaian bagaimana siswa belajar. Setiap situasi mengajar menjadi unik, Di tiap sekolah, setiap guru tidak mungkin hanya memakai satu kurikulum. Berikut beberapa model dasar kurikulum yang dikembangkan untuk membantu siswa belajar pendidikan jasmani: tradisional, pendekatan gerak, pendidikan kesegaran jasmani, Pendidikan olahraga, pendidikan petualangan dan alam terbuka, dan kurikulum pengembangan. Salah satu masalah

utama dalam pendidikan jasmani, hingga dewasa ini, ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di sekolah dasar, sekolah lanjutan dan bahkan perguruan tinggi telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang

memadai. Mereka kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten. Mereka belum berhasil melaksanakan tanggung jawabnya untuk mendidik siswa secara sistematis melalui pendidikan jasmani. Tampak pendidikan jasmani belum berhasil mengembangkan kemampuan dan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik. Hal ini mengingat bahwa kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah bukan guru khusus yang secara normal mempunyai kompetensi dan pengalaman yang terbatas dalam bidang pendidikan jasmani. Mereka kebanyakan adalah guru kelas yang harus mampu mengajar berbagai mata pelajaran yang salah satunya adalah pendidikan jasmani. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar. Di samping itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada kurikulum yang ada di sekolah khususnya pada SMK Negeri 6 Makassar. Pembelajaran atletik di SMK Negeri 6 Makassar merupakan upaya bagaimana siswa dapat melakukan kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor penguasaan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Cabang olahraga atletik adalah aktifitas fisik jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dengan berbagai cara, atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia (Depdiknas, 2007). Berdasarkan sejarah, dimana atletik dilakukan dalam bentuk olahraga yang teratur. Sepanjang perkembangannya program atletik telah mengalami perubahan, pembaharuan, namun tidak selalu dalam keadaan yang rasional. Salah satu nomor yang ada di cabang olahraga atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan lompat secara maksimal. Gerak yang terjadi dalam lompat jauh ada empat tahapan, dimulai dari gerak awalan, tumpuan,

sikap badan di udara dan pendaratan. Keempat tahapan tersebut tidak dapat dipisahkan untuk mencapai tujuan. Akan tetapi dalam proses pembelajaran tentu perlu ada pemisahan. Oleh karena itu seorang guru dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam proses pengajaran dengan melalui berbagai metode pembelajaran. Salah satu alternatif pendekatan yang digunakan adalah dengan memakai metode seperti membentuk model pembelajaran bermain yang dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa lebih aktif bergerak dan menarik, agar siswa itu berkeinginan dari dalam dirinya untuk mengikuti olahraga dengan merasa senang tanpa merasa terpaksa oleh gurunya. Pendekatan model pembelajaran bermain adalah suatu proses pembelajaran dimana dalam mengajarkan teknik cabang olahraga melalui bentuk permainan kecil tanpa mengabaikan materi inti pelajaran. Disini peran guru dalam memberikan motivasi dan metode mengajar sangat dituntut agar diharapkan siswa mempunyai keinginan yang tinggi terhadap pentingnya olahraga itu. Dalam pengajaran reflektif seorang guru dikatakan berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan, profesional, dan ia secara efektif dengan lingkungan pengajaran khusus. Seorang guru yang reflektif harus mampu memanfaatkan lingkungan yang ada secara optimal sehingga dapat menumbuhkan situasi dan kondisi yang merangsang siswa untuk senang belajar olahraga. Berdasarkan pada permasalahan diatas maka penelitian ini diarahkan pada prosedur pengembangan metode konvensional yang meliputi: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi hasil belajar siswa. Langkah ini dilakukan guna mengungkapkan data tentang kemungkinan modal pembelajaran bermain dapat dijadikan suatu alternatif pilihan modal pembelajaran yang sesuai dan dapat diterapkan ditingkat sekolah lanjutan khususnya di kelas X (sepuluh). Selain penguasaan konsep, penelitian ini juga ingin mengungkapkan aktifitas yang dilakukan siswa sebagai efek natural dari proses belajar mengajar dengan menggunakan metode konvensional. Hasil observasi dan diskusi yang penulis lakukan dengan guru pamong pada saat mengawasi mahasiswa PPL kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di

sekolah berkaitan dengan sub materi pembelajaran pada cabang olahraga atletik adalah lompat jauh yang kurang memuaskan. Hasil tersebut yang kurang memuaskan mengindikasikan siswa mengalami kesulitan belajar dan kesulitan belajar siswa berkaitan dengan tidak adanya kemauan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. Sebab siswa tidak mau merasakan hawa panas atau berkeringat. Dan yang terjadi dalam proses pembelajaran adalah membawa pada siswa untuk melakukan gerakan tersebut pada 2 tahapan saja yaitu melakukan lompatan tanpa awalan dan dengan menggunakan awalan. Oleh karena itu kemampuan dalam proses gerak terjadi pada lompat jauh juga tidak maksimal.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang didalamnya terdapat gerak dasar manusia. Setiap individu yang melakukan harus berusaha untuk melompat ke depan dan bertolak sekuat-kuatnya dengan satu kaki dibalok tumpuan untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh. Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertumpuh, melayang kemudian mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang sempurna. Hal ini tidak terlepas dari komponen fisik yang meliputi kecepatan awalan, kekuatan tolakan, dan sikap badan diudara serta pada saat mendarat. Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, sehingga untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin, terlebih dahulu harus sudah memahami unsur pokok dalam lompat jauh. Selain dari unsur-unsur pokok tersebut juga harus diketahui bentuk-bentuk atau gaya yang disesuaikan dengan kebiasaan menggunakan gaya dalam melakukan lompatan. Syarifuddin (1992) mendefinisikan bahwa: Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Penjelasan tersebut, bahwa tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin terlebih dahulu harus sudah memahami unsur pokok dalam lompat jauh.

Gerakan ini sedapat mungkin terkoordinasi dengan baik sehingga menampakkan suatu rangkaian lompat jauh yang dapat memberi dukungan terhadap pencapaian hasil lompatan yang maksimal dengan pencapaian prestasi puncak. Untuk mencapai teknik lompat jauh, selain faktor kondisi fisik tentunya faktor teknik adalah unsur dasar yang harus dikuasai sebagai awal dalam penguasaan lompat jauh. Faktor teknik yang ada dalam lompat jauh adalah awalan, tolakan, melayang dan mendarat merupakan unsur dasar yang sangat menunjang dalam pencapaian prestasi tersebut. Bernhard (1993) bahwa: unsur-unsur dasar pada lompat jauh dan pengembangannya adalah: (1) faktor teknik: ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan, dan (2) faktor kondisi: terutama kecepatan, tenaga loncat, dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan.

Pembelajaran konvensional yang diuraikan adalah aplikasi metode mengajar pendidikan keolahragaan yang digunakan dan dikembangkan di sekolah pada saat sekarang. Semua petunjuk metode pengajaran yang digunakan tidak lepas dari bagaimna membantu siswa untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Tujuan ini tidak lepas dari falsafah dasar sekolah tentang psikologi, teori belajar, kurikulum, dan metodologi pengajarannya. Dalam menyajikan materi teknik lompat jauh dengan pendekatan konvensional selalu berpedoman pada kurikulum penjas kes. Guru menyusun struktur dasar pengajaran yang terdiri dari; bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup. Bagian pendahuluan mencakup penjelasan prosedur yang akan diambil selama proses belajar mengajar, menarik perhatian siswa pada tugas ajar dan proses pembelajaran yang akan dilangsungkan, menguraikan topik pelajaran (teknik dasar gerakan lompat jauh), menjelaskan tujuan akan dicapai, kemudian pemberian pemanasan (warming up). Bagian inti mencakup guru memberi contoh teknik gerakan kepada siswa, menyajikan materi dengan berbagai teknik penyajian yang disesuaikan dengan materi dan kemampuan siswa, siswa melakukan gerakan teknik, dan guru berusaha memotivasi siswa. Bagian penutup yaitu penenangan, koreksi umum teknik gerakan yang dilakukan siswa, tanya jawab mengenai teknik gerak yang dilakukan siswa, dan menentukan materi yang akan

disajikan pada pertemuan berikutnya. Pengertian konvensional menurut Poerwadarminto (1984) adalah: “menurut apa yang sudah menjadi kebiasaan atau sesuai dengan kesepakatan umum”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode konvensional adalah metode mengajar yang sudah lazim digunakan atau diterapkan oleh guru atau pelatih dalam melatih atlet guna meningkatkan keterampilan atau prestasi mereka. Husdarta, dkk (2000) mengemukakan bahwa: “Model pengajaran konvensional, posisi guru memiliki struktur yang lebih moderat. Dalam metode konvensional, guru biasanya membuat keseimbangan dan keserasian antara peranan guru dan peranan siswa”. Aktivitas pembelajaran yang paling menonjol ada pada siswa. Guru cenderung berperan sebagai fasilitator dan motivator agar siswa mau belajar (*learn how to learn*). Husdarta, dkk, (2000) mengemukakan bahwa: “Mengajar adalah adanya upaya guru dalam memberi rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar”. Guru yang efektif dalam pengajaran konvensional, menurut Soemosasminto (1988) adalah: Guru yang menemukan cara, dan selalu berusaha agar anak didiknya terlibat secara tepat dalam suatu mata pelajaran, dengan persentase waktu belajar akademis yang tinggi, dan pelajaran tanpa menggunakan teknik yang memaksa, negatif atau hukuman. Untuk mengetahui efektivitas pengajaran pendidikan jasmani secara konvensional digunakan waktu belajar akademis (WBA-PJ). Kriteria ini menyebutkan bahwa pengajaran yang baik adalah pengajaran yang tinggi ketepatan waktu belajarnya. Kriteria ini ditandai dengan “tugas latihan gerak yang mudah (TLGM), dan dengan waktu menunggu yang rendah” (Soemosasminto, 1988). Akan tetapi waktu yang digunakan untuk memahami pengetahuan (siswa menerima informasi) bukan satu-satunya kriteria yang dapat digunakan untuk menentukan pengajaran yang baik atau yang buruk. Proses informasi tentang

keterampilan gerak yang akan dilakukan siswa diberikan secara singkat dan jelas. Yang harus dipahami bahwa “meskipun menanamkan informasi kepada siswa itu penting, tetapi tidak dapat digunakan untuk menunjukkan perbedaan tingkat efektivitas pengajaran pendidikan jasmani” (Soemosasminto, 1988). Berarti proses informasi bukan pula satu-satunya penentu keefektifitas pembelajaran gerak tetapi keterlibatan semua unsur terutama strategi pengajaran yang sesuai. Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif secara konvensional berarti susunan pengajaran yang memaksimalkan jumlah waktu dalam pembelajaran langsung, bagi setiap individu pada tingkat tertentu, adanya keyakinan terwujudnya perkembangan yang berkelanjutan dari keterampilan yang sesuai, serta jumlah kegagalan yang minimal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*the action research*), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian ini variabel yang akan diselidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan ini, yaitu: (1) Variabel input: Siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar, (2) Variabel proses: Metode konvensional, dan (3) Variabel output: Peningkatan teknik lompat jauh. Dalam penelitian tindakan ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X.TK.1 yang terdiri dari 30 siswa putri. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan teknik lompat jauh melalui penerapan metode konvensional. Hasil teknik lompat jauh akan dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 1.  
Konversi nilai

No.	Kategori	Konversi Nilai	Ket.
1	Baik Sekali	85,0 – 100	
2	Baik	70,0 – 84,9	
3	Sedang	55,0 – 69,9	
4	Kurang	40,0 – 54,9	
5	Kurang Sekali	0 – 39,9	

Untuk menghindari subyektif dalam analisis data dalam penelitian tindakan, maka akan dilakukan triangulasi dengan mengacu pendapat atau persepsi orang lain. Karena itu dalam menganalisis data yang kompleks, peneliti akan menggunakan teknik analisis kualitatif, yang salah satu modelnya adalah teknik analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Muhajir, 1996). Analisis interaktif tersebut terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain: reduksi data, bebaran (display) data, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Siklus Pertama

Setelah proses aksi (pelaksanaan) metode konvensional melakukan pengamatan peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar. Berikut diperlihatkan tabel hasil observasi teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar setelah dilaksanakan penelitian tindakan dengan melalui metode konvensional pada siklus pertama. Adapun hasil penelitian teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar setelah melewati metode konvensional pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.  
Distribusi frekuensi hasil siklus I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	6	20,0	Baik	4
3	55,0 – 69,9	7	23,3	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	14	46,7	Kurang	2
5	0 – 39,9	3	10,0	Kurang sekali	1
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode konvensional siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar terdapat 6 siswa (20,0%) dalam skala 4 (baik), 7 siswa (23,3%) dalam skala 3 (sedang) dan 14 siswa (46,7%) skala 2 (kurang), serta 3 siswa (10,0%) skala 1 (kurang sekali). Berdasarkan hasil data teknik lompat jauh dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 13 siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 17 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II).

#### Siklus Kedua

Setelah proses aksi (pelaksanaan) tentang metode konvensional pada siklus II melakukan pengamatan peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar. Berikut diperlihatkan tabel hasil observasi teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar setelah dilaksanakan penelitian tindakan dengan melalui metode konvensional pada siklus kedua. Adapun hasil penelitian teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6

Makassar setelah melewati metode pada tabel berikut: konvensional pada siklus kedua dapat dilihat

Tabel 3.  
Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	6	35,3	Baik	4
3	55,0 – 69,9	11	64,7	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	0	0,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	0	0,0	Kurang sekali	1
<b>Jumlah</b>		<b>17</b>	<b>100</b>		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode konvensional siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar terdapat 6 siswa (35,3%) dalam skala 4 (baik),

dan 11 siswa (64,7%) dalam skala 3 (sedang) serta tidak ada siswa lagi dalam skala 2 atau kurang maupun kurang sekali. Berdasarkan hasil data teknik lompat jauh dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui metode konvensional.

Tabel 4.  
Hasil rekapitulasi antara siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala Nilai
	F	%	F	%	F	%		
85,0 – 100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Baik sekali	5
70,0 – 84,5	6	20,0	6	35,3	12	40,0	Baik	4
55,0 – 69,9	7	23,3	11	64,7	18	60,0	Sedang	3
40,0 – 54,9	14	46,7	0	0,0	0	0,0	Kurang	2
0 – 39,9	3	10,0	0	0,0	0	0,0	Kurang sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan metode konvensional pada siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus I terdapat 6 siswa (20,0%) dalam skala 4 (baik) dan meningkat menjadi 12 siswa (40,0%), sehingga diperoleh peningkatan 20,0% (40,0% - 20,0%). Demikian pula pada skala nilai 3 (kategori sedang) menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 7 siswa (23,3%) dan meningkat menjadi 18 siswa (60,0%) sehingga diperoleh peningkatan 36,7% (60,0% - 23,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui metode konvensional yang dilaksanakan pada siklus II memiliki

peningkatan sebesar 56,7% (20,0% + 36,7%) pada teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar.

### Pembahasan

#### Siklus 1 (Pertama)

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar masih ada dalam kategori kurang. Dalam hal ini bahwa teknik lompat jauh yang diukur melalui tes teknik servis pendek, siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar masih ada dalam kategori kurang. Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar masih dalam tahap pengenalan tentang metode konvensional. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan

pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Disisi lain yang dialami oleh siswa adalah kurang menarik dirasakan walaupun dilakukan secara berpasangan dan kelompok dari metode konvensional itu sendiri. Sebab siswa banyak berasumsi bahwa metode konvensional merupakan metode pembelajaran yang kurang memiliki tantangan dan dianggapnya mudah namun kenyataannya pada saat dilakukan tes siswa tersebut masih terbatas mejalankannya untuk meningkatkan teknik lompat jauh. Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, telah memberikan pengarahannya apa tujuan dan manfaat dalam metode konvensional serta keterkaitan yang dimiliki teknik lompat jauh. Akan tetapi yang terjadi adalah banyaknya siswa hanya sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan metode konvensional yang diberikan kurang dilaksanakan secara maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Selain itu kebanyakan siswa di kelas tersebut lebih menginginkan bermain atau game. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan metode konvensional. Sebab dari segi penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1) kecepatan lari saat melakukan awalan yang kurang maksimal, (2) Kurang melakukan langkah kaki saat bergerak dari awalan, (3) gerakan pada tumpuan kurang dilakukan, (4) untuk melakukan lompatan ke bak biasanya melakukan gerakan melangkah, (5) takut jatuh sehingga disaat melakukan take off tidak terlaksana, dan (6) masih ada siswa yang berlari saja sampai di bak lompatan. Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

### **Siklus 2 (Kedua)**

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori kurang, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses

pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan penambahan materi pembelajaran teknik servis pendek. Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan kecurangan untuk mengurangi gerakan yang harus dilakukan. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari metode konvensional bukan hanya sekedar untuk kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada teknik lompat jauh. Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar, maka pelaksanaan metode konvensional dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Dari hasil persentase data tentang peningkatan dilihat dari hasil perindividu. Sebab siswa yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang ke atas. Hal ini ditunjang dengan (1) Pola gerak yang terjadi pada latihan ini adalah gerakan yang lebih memfokuskan pada keberanian siswa untuk dapat bergerak utamanya saat mengambil awalan, dan bergerak untuk melompat, dan (2) gerak dalam pembelajaran yang dilakukan memiliki daya kemampuan untuk mengotomatisasikan gerak yang terjadi dalam melakukan lompat jauh, sehingga otot yang bekerja dan berkontraksi. Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar hanya dilakukan sampai pada siklus kedua saja.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik

lompat jauh melalui metode konvensional pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar. Kesimpulan diatas telah terbukti bahwa metode konvensional dapat meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa, maka peneliti sarankan sebagai berikut:

1. Kepada Kepala Sekolah; Untuk mencapai prestasi belajar yang diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah.
2. Bagi guru dan siswa, maka diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasman.
3. Kepada Peneliti; Untuk meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa disarankan menggunakan metode konvensional dengan beragam macam variasi pembelajaran.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Bafirman. 1996. Pembinaan Kesegaran Jasmani. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Bernhard. Gunter, 1993. Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Semarang : Dahara Prize.
- Cholik, M.T. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta: Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.
- Depdiknas. 2007. Materi Pelatihan, Pedoman Senam, Pedoman Renang, Pedoman Atletik. Buku IV. Jakarta: Dirjen Depdiknas.
- Handoko, B. 1998. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: Pioner Bandung Kosasih, Engkos. 1992. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Pressindo Jakarta.
- Kupan, J. Mata. 2002. Teori Bermain. Jakarta: Universitas Terbuka
- Alfabeta. Bandung. 2006. Praktek Penelitian Tindakan Kelas.  
<http://www.ktiguru.org/index.php/ptk-1>. Diakses, 15 November 2017.
- Poerwadarminto, S.J. 1984. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rahantokman, B. Edward. 1988. Belajar Motorik dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Sarwono, Jonathan. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.