

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK METODE LATIHAN LONCAT KOTAK PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMP SWASTA SWADAYA TARUS

Maria Oktaviana Dahu^{1*}, M. Rambu P. Wasak², Andry Sinlaeloe³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Mariaoktavianadahu@gmail.com

Latar belakang: Masih rendahnya keaktifan dan gerak dasar loncat kotak dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Swasta Swadaya Tarus.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh gaya jongkok metode latihan loncat kotak pada siswa SMP Swasta Swadaya Tarus.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut IGAK Wardhani (2008:1.4), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Menurut Suharsimi Arikunto (2009:16) PTK terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah. (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Langkah pertama, kedua dan seterusnya system spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan.

Hasil dan pembahasan: Hasil pembahasan menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran keterampilan lompat jauh gaya jongkok metode latihan loncat kotak. Keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik (B) dan untuk perkembangan anak gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup (C). sedangkan untuk mendarat 89% anak dalam kategori baik (B), 11% anak dalam kategori cukup (C).

Simpulan: Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan lompat jauh gaya jongkok metode latihan loncat kotak pada siswa SMP Swasta Swadaya Tarus tahun ajaran 2022/2023 sangat meningkat.

Katakunci: *Lompat Jauh Gaya Jongkok, Metode, Loncat Kotak.*

ABSTRACT

UPAYA MENINGKATKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK METODE LATIHAN LONCAT KOTAK PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMP SWASTA SWADAYA TARUS

Maria Oktaviana Dahu^{1*}, M. Rambu P. Wasak², Andry Sinlaeloe³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. mariaoktavianadahu@gmail.com

Background: The low activity and basic movement of box jumping in learning the squat style long jump in students SMP Swasta Swadaya Tarus.

Research objective: The purpose of this study was to determine the increase in learning physical education subject matter long jumpsquat style method of box jumping training in students SMP Swasta Swadaya Tarus.

Research method: This research is a class action research (CAR). According to IGAK Wardhani (2008: 1.4), classroom action research is research conducted by teachers in their own classes through self-reflection with the aim of improving their performance as teachers, so that student learning outcomes increase. According to Suharsimi Arikunto (2009:16) PTK consists of four stages in each step. (planning, implementing, observing, and reflecting). The first, second and so on the spiral system which are interrelated need to be considered by the researcher. The action and observation components become one component because these two activities are carried out simultaneously.

Result and discussion: The results of the discussion show that there is an increase in the learning of long jump skills in the squat style method of box jumping training. The activity of cycle I to cycle II 100% of children in the good category (B) and for the development of children's basic long jump prefix 95% of children in the good category (B), 5% of children in the sufficient category (C). Refusal 95% of children in the good category (B), 5% of children in the enough category (C). While for landing 89% of the children were in the good category (B), 11% of the children were in the sufficient category (C).

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that efforts to increase the long jump squat style method of box jumping training for self-help private junior high school students SMP Swasta Swadaya Tarus for the 2022/2023 school year have greatly increased.

Keyword: *Long jump squat style, Method, Box jump.*