

ABSTRAK

PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI PANTOLA

Maklon Neolaka^{1*}, Agustinus Nafie², Isak Riwu Rohi³

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

email.maklonneolaka6@gmail.com

Latar belakang: Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas XI SMA Negeri Pantola ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut (1) kurangnya motivasi siswa dalam belajar penjasorkes dengan materi lompat jauh gaya jongkok, (2) metode pembelajaran yang diterapkan guru masih kurang efektif untuk memotivasi siswa, (3) rendahnya siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, (4) kurangnya sarana dan prasarana yang menunjang proses belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri Pantola

Metode penelitian: Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang digunakan sebagai cara atau prosedur untuk mengumpulkan data dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Hasil Penelitian ini menunjukkan, bahwa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri Pantola berjalan dengan baik. Materi yang diajarkan sesuai dengan kondisi dan hambatan sarana dan prasarana yang dialami oleh siswa-siswi SMA Negeri Pantola, dan guru juga mampu memberikan materi pembelajaran dengan baik, sehingga mereka dapat mengerti materi yang diberikan oleh guru. Dalam hal ini, kaitannya dengan materi pembelajaran atletik anak-anak lebih senang dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena teknik lompat jauh gaya jongkok mereka anggap tidak terlalu sulit setelah ada modifikasi bak lompat dan mereka langsung melakukan praktek.

Simpulan: Peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berjalan dengan baik Materi yang diajarkan sesuai dengan kondisi dan hambatan sarana dan prasarana yang dialami oleh siswa-siswi SMA Negeri Pantola. Dalam hal ini, kaitannya dengan materi pembelajaran atletik anak-anak lebih senang dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena teknik lompat jauh gaya jongkok mereka anggap tidak terlalu sulit setelah ada modifikasi bak lompat dan mereka langsung melakukan praktek.

Katakunci: *Proses pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok*

ABSTRACT

LEARNING PROCESS OF SQUIT STYLE LONG JUMP IN CLASS XI STUDENTS OF SMA NEGERI PANTOLA

Maklon Neolaka^{1*}, Agustinus Jacob Nafie², Isak Riwu Rohi³

1,2,3 Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia
email.maklonneolaka6e@gmail.com

Background: Based on the observations of researchers while teaching class XI at Pantola State High School, several problems were found in learning. These problems are as follows (1) the lack of motivation of students in learning physical education with the squat style long jump material, (2) the learning method applied by the teacher is still ineffective in motivating students, (3) the low level of students in doing the squat style long jump technique, (4) lack of facilities and infrastructure that support the teaching and learning process of the squat style long jump.

Research objectives: The purpose of this study was to determine the learning process of the squat style long jump in class XI students of SMA Negeri Pantola.

Research method: This research method uses a qualitative descriptive method which is used as a method or procedure for collecting data by means of observation, interviews, and documentation.

Results and discussion: The results of this study indicate that the learning process of the long jump squat style in class XI students of SMA Negeri Pantola goes well. The material taught is in accordance with the conditions and obstacles to facilities and infrastructure experienced by Pantola State High School students, and the teacher is also able to provide learning material well, so that they can understand the material provided by the teacher. In this case, in relation to athletic learning material, the children were more pleased with learning the squat style long jump, because they considered the squat style long jump technique not too difficult after there was a modification like a jump and they immediately practiced it.

Conclusion: The researcher concluded that the learning process of the squat style long jump went well. The material taught was in accordance with the conditions and obstacles of facilities and infrastructure experienced by Pantola State High School students. In this case, in relation to the athletic learning material, the children were more pleased with learning the squat style long jump, because they considered the squat style long jump technique not too difficult after there was a modification like a jump and they immediately practiced it.

Keywords: Process learning, squat style long jump.