

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN STRATEGI PEMBELAJARAN LOMPAT TALI KELAS VIII C PUTRA UPTD SMP NEGERI 5 KUPANG

Desem Tahunas^a, Lukas D, Billi^b, Firman F.K Selan^c

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, Email : desemtahun212@gmail.com

^bUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, Email : Lukasbili1973@gmail.com

^cUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, Email : [firman99@gmail.com](mailto:firmanselan99@gmail.com)

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

Keterampilan, lompat jauh gaya jongkok, pembelajaran lompat tali

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII C putra UPTD SMP Negeri 5 Kupang. Permasalahan tersebut terlihat dari kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan secara benar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui strategi pembelajaran lompat tali. Strategi pembelajaran lompat tali dipilih karena mampu melatih koordinasi gerak, kekuatan tungkai, kelincahan, dan keseimbangan siswa sehingga mendukung kemampuan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII C putra UPTD SMP Negeri 5 Kupang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang mencakup aspek awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran lompat tali dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa. Pada siklus I, sebagian siswa mulai menunjukkan peningkatan kemampuan, namun masih terdapat kesalahan pada tahap tolakan dan pendaratan. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II, kemampuan siswa meningkat secara signifikan dan sebagian besar siswa telah mencapai kriteria ketuntasan belajar. Dengan demikian, strategi pembelajaran lompat tali efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII C putra UPTD SMP Negeri 5 Kupang.

Abstract

This study was motivated by the low mastery of the basic techniques of the squat style long jump among male students of class VIII C at UPTD SMP Negeri 5 Kupang. The problem was evident from the students' lack of ability in performing the approach run, take-off, flying position, and landing correctly. This study aimed to improve the basic squat style long jump techniques through a jump rope learning strategy. The

jump rope learning strategy was chosen because it can train students' movement coordination, leg strength, agility, and balance, which support their ability in performing the squat style long jump.

The research method used was Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles consisting of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The subjects of this study were 20 male students of class VIII C at UPTD SMP Negeri 5 Kupang. Data collection techniques were carried out through observation, skill tests, and documentation. The research instrument used an assessment sheet of squat style long jump basic techniques covering the aspects of approach, take-off, flying position, and landing. The data were analyzed descriptively both quantitatively and qualitatively to determine the improvement of students' learning outcomes in each cycle.

The results of the study showed that the implementation of the jump rope learning strategy was able to improve students' basic squat style long jump techniques. In the first cycle, some students began to show improvement, although there were still mistakes in the take-off and landing stages. After improvements were made in the second cycle, students' abilities increased significantly and most students achieved the learning mastery criteria. Therefore, the jump rope learning strategy was proven effective in improving the basic squat style long jump techniques of male students in class VIII C at UPTD SMP Negeri 5 Kupang.

Alamat korespondensi:

p-ISSN: 2623-1646

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

e-ISSN: 2986-4038

E-mail: Jss45@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan istilah terkait dalam proses belajar mengajar dalam bidang pendidikan. Menurut Karwono (2017) pembelajaran merupakan upaya yang dilakukan oleh faktor eksternal agar menjadi proses belajar pada diri individu yang belajar. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pemahaman karakteristik internal individu yang belajar menjadi penting. Sedangkan menurut Rachmawati (2015) Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan oleh pendidik agar dapat terjadinya proses pemerolehan ilmu pengetahuan, penguasaan kemahiran, tabiat serta pembentukan sikap pada peserta didik.

Berdasarkan dari pengamatan yang dijumpai penulis di lapangan terlihat bahwa kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal, siswa kurang menyukai olahraga itu, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jauh yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringkali siswa jatuh ke belakang sehingga anggota badan ke belakang, sehingga jarak itulah yang di ukur. Rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa kelas VIII C SMP NEGERI 5 KUPANG, dapat dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, diantara lain kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, kurangnya sarana prasarana yang mendukung keberhasilan program pembelajaran, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa

Menurut Sagala (2014) Pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru

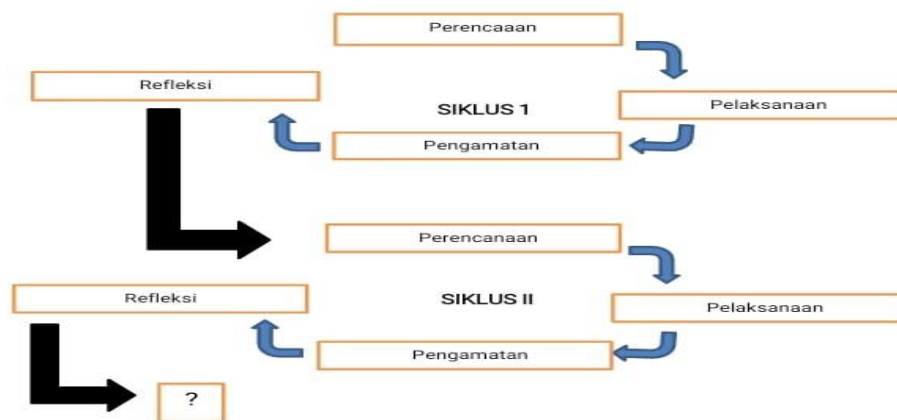
sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Sedangkan menurut Khuluqo (2017) Pembelajaran adalah usaha-usaha yang terencana dalam Amemanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik. Dari kesimpulan ahli di atas dapat saya simpulkan pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadinya proses belajar pada diri peserta didik. Dari pembelajaran inilah siswa dapat mengetahui ilmu pengetahuan yang lebih luas lagi. Di Negara Indonesia melaksanakan kegiatan pendidikan yang mengarah pada tujuan pendidikan nasional. berbudipekerti yang luhur dan sehat jasmani serta rohani.

Aktivitas jasmani mempunyai peranan yang penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat dibentuk pelajar yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas(Febrianti, 2013). Menurut (Alit,2019) adanya mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan mulai sekolah dasar,sekolah menengah pertama,sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani namun juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Kunandar (2008:46) menjelaskan bahwa “penelitian tindakan kelas termasuk penelitian kualitatif meskipun data yang dikumpulkan bisa saja bersifat kuantitatif, dimana uraiannya bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata, penelitian merupakan instrument utama dalam pengumpulan data, proses sama pentingnya dengan produk”. Menurut Arikunto (2016:124) Penelitian Tindakan kelas yang umum disingkat PTK (dalam bahasa inggris disebut Classroom action Research, disingkat CAR) adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya. PTK berfungsi pada proses belajar mengajar yang terjadi dikelas, dilakukan pada situasi alami.Pada tahap ini peneliti menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

Menurut Jakni (2017:1) “penelitian tindakan kelas yaitu suatu action research yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat”. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang digunakan untuk memperbaiki pembelajaran dikelas.



Menyusun scenario pelaksanaan tindakan: 1) Pelaksanaan: Melaksanakan proses pembelajaran, Menganalisa penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan

jasmani, Mengamati pelaksanaan keterampilan pengajaran pendidikan jasmani, Menganalisa cara mengorganisasikan latihan, Menganalisa penyusunan alat pengajaran dan Membimbing pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok. 2). Observasi: Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani, Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani, Mencatat hasil analisa mengorganisasikan latihan, Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang dipakai dan Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan pengajaran. 3). Refleksi: Penelitian mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas aktivitas belajar dalam mengikuti pelajaran berbagai kriteria, tujuannya adalah mengetahui kekuatan dan kelemahan dari tindakan yang dilakukan untuk dapat diperbaiki pada siklus penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil hitungan bola yang tepat dari tes awal (pre-tes) dan tes akhir (post-tes) dari masing-masing sampel maka langkah selanjutnya menghitung mean dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir pada table 3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 5 Kupang, di bawah ini di jelaskan hasil penelitian yang meliputi hasil pengelolaan data tes keterampilan sepak sila pada permainan sepak takraw di sajikan pada tabel-tabel berikut:

Data Mentah Hasil Tes Awal

No	Nama	Kesempatan			Maksimal
		I	II	III	
1	Ananda	70	75	80	80
2	Aldi	65	68	72	72
3	Axelmus	80	82	85	85
4	Dedi	55	60	63	63
5	Delson	72	78	81	81
6	Doinsius	60	65	67	67
7	Donsius	70	72	75	75
8	Efraim	75	78	80	80
9	Edward	65	67	70	70
10	Ezra	78	80	82	82
11	Fatir	60	62	65	65
12	Febrian	72	75	77	77
13	Frensa	68	70	73	73
14	Muamad	68	70	73	73
15	Revan	80	83	85	85

Data Mentah Hasil Tes Akhir

No	Nama	Kesempatan			Maksimal
		I	II	III	
1	Ananda	68	75	85	85
2	Aldi	68	70	75	75
3	Axelmus	85	82	87	87
4	Dedi	60	65	70	70
5	Delson	78	80	85	85

6	Dionsius	65	67	70	70
7	Donsius	74	77	80	80
8	Efraim	78	80	85	85
9	Edward	70	75	80	80
10	Ezra	80	82	85	85
11	Fatir	65	70	75	75
12	Febrian	75	80	85	85
13	Frensa	70	75	80	80
14	Muhamad	75	80	85	85
15	Revan	84	80	87	87

Tabel 3 pengelolaan data tes awal dan tes akhir

No	Tes Awal	Tes Akhir	D	D ²
1	80	85	5	25
2	72	75	3	9
3	85	87	2	4
4	63	70	7	49
5	81	85	4	16
6	67	70	3	9
7	75	80	5	25
8	80	85	5	25
9	70	80	10	100
10	82	85	3	9
11	65	75	10	100
12	77	85	8	64
13	73	80	7	49
14	73	85	12	144
15	85	87	2	4
Σ	1.128	1.214	86	632

Nilai D (selisih) diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah. Untuk mencari nilai rata-rata (mean) dari tes awal dan tes akhir secara keseluruhan digunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 M_{pre} &= \frac{\sum pre}{N} & M_{post} &= \frac{\sum post}{N} & MD &= \frac{\sum D}{N} & MD^2 &= \frac{\sum D^2}{N} \\
 &= \frac{1.128}{15} & &= \frac{1.214}{15} & &= \frac{86}{15} & &= \frac{632}{15} \\
 M &= 75,2 & M &= 80,93 & M &= 5,73 & M &= 42,13
 \end{aligned}$$

Setelah mengetahui nilai mean dari tes awal dan tes akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tes pengelolaan data diterapkan dalam rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 T &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{ND^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \\
 &= \frac{86}{\sqrt{\frac{15 \times 632 - (86)^2}{15-1}}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{86}{\sqrt{9.480-7.396}} \\
 &= \frac{86}{\sqrt{\frac{14}{86}}} \\
 &= \frac{86}{\sqrt{\frac{2.084}{14}}} \\
 &= \frac{86}{\sqrt{148,85}} \\
 &= \frac{86}{\sqrt{12,20}} \\
 &= 7,04
 \end{aligned}$$

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan lompat tali. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan nilai rata-rata tes awal (*pre-test*) sebesar 75,2 yang meningkat menjadi 80,93 pada tes akhir (*post-test*), dengan selisih peningkatan sebesar 5,73. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan lompat tali mampu membantu siswa dalam meningkatkan koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, kelincahan, serta kemampuan tolakan yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, hasil uji statistik menggunakan uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 7,04 lebih besar dibandingkan dengan t tabel sebesar 2,145 pada taraf signifikan 0,05. Hal ini berarti peningkatan yang terjadi bukan bersifat kebetulan, melainkan memiliki pengaruh yang signifikan. Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Bompa yang menyatakan bahwa latihan pliometrik seperti lompat tali efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerak yang berperan penting dalam cabang olahraga atletik, khususnya lompat jauh. Selain itu, menurut Sajoto, latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang dapat meningkatkan kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan sehingga mendukung peningkatan keterampilan gerak olahraga siswa. Dengan demikian, latihan lompat tali terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII C putra UPTD SMP Negeri 5 Kupang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori latihan yang dikemukakan oleh Tudor O. Bompa (2015: 41) yang menyatakan bahwa latihan pliometrik merupakan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot (*power*) dan kemampuan eksplosif tungkai. Latihan lompat tali termasuk salah satu bentuk latihan pliometrik sederhana yang melibatkan kontraksi otot secara cepat dan berulang sehingga mampu meningkatkan kekuatan dan kecepatan gerak kaki. Dalam cabang atletik khususnya lompat jauh, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk menghasilkan tolakan yang maksimal agar memperoleh jarak lompatan yang lebih jauh.

Selain itu, teori yang dikemukakan oleh M. Sajoto (2016: 58) menjelaskan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis, dan berulang dapat meningkatkan komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Melalui latihan lompat tali yang dilakukan secara kontinu, siswa menjadi lebih terampil dalam mengontrol gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, serta melakukan koordinasi gerak saat melakukan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok.

Pendapat tersebut diperkuat oleh teori belajar gerak dari Richard A. Schmidt dan Timothy D. Lee (2019: 27) yang menyatakan bahwa keterampilan gerak olahraga akan meningkat apabila latihan dilakukan secara berulang, terprogram, dan sesuai dengan kebutuhan

gerak. Latihan yang dilakukan secara terus-menerus dapat membantu terbentuknya otomatisasi gerakan sehingga keterampilan siswa menjadi lebih efektif dan efisien.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pembelajaran lompat tali pada siswa kelas VIII C Putra SMP Negeri 5 Kupang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Penerapan Strategi Pembelajaran Lompat Tali: Penggunaan strategi lompat tali (*skipping*) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terbukti efektif sebagai metode latihan untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerak yang dibutuhkan dalam lompat jauh. Melalui variasi permainan lompat tali, siswa menjadi lebih aktif dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran dibandingkan dengan metode konvensional. Peningkatan Keterampilan Siswa.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut: Bagi Guru PJOK: Diharapkan guru dapat menggunakan strategi pembelajaran lompat tali sebagai alternatif metode mengajar yang kreatif dan variatif, khususnya pada materi atletik nomor lompat, guna mengatasi kejenuhan siswa dan keterbatasan sarana prasarana. Bagi Siswa: Hendaknya siswa terus berlatih secara mandiri, seperti melakukan *skipping* di rumah, untuk menjaga kebugaran jasmani dan terus meningkatkan kekuatan otot kaki yang mendukung prestasi dalam cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianti.(2013). *Pengembangan Materi Atletik di Sekolah Dasar*.
- Alit.(2019). *Model pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)*.
- Saitya.(2022). *Pentingnya Perencanaan Pembelajaran PJOK*
- M.Akbar DKK.(2022). *Jurnal Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Makasar*, Vol 14, No 2 Juni 2022.
- Rozi.(2022). "Penguatan Dasar Pendidikan Jasmani dan Teknologi Pendidikan Pada Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani"
- Warsyanti.(2019). "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar".
- Agus Ismail.(2019). "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Tradisional Siswa Kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makasar
- Karwono.(2017). *Belajar dan Pembelajaran*. Depok: Rajawali Pers
- Kunandar.(2012). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers
- Mahendrayana Tri.(2017). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Nedia Ban Pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 743 - 751
- Rachmawati, DKK.(2015). *Teori Belajar Dan Proses Pembelajaran Yang Mendidik*. Yogyakarta: Gava Media
- Sagala, DK.(2014). *Konsep dan makna pembelajaran untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar*. Bandung: Alfabeta
- Sidik Dikidik Sidik.(2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, Carlo. 2015. *Periodization Training for Sports. Third Edition. Champaign: Human Kinetics.*
- Sajoto, M. 2016. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud.
- Schmidt, Richard A., & Lee, Timothy D. 2019. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application. Sixth Edition.* Champaign: Human Kinetics.