

# Efforts in Improving Squat Style Long Jump Skills Using the Rubber Exercise Method for Grade VIII A of MTSN 1 Seluma

*by Jurnal Sinar Sport*

---

**Submission date:** 16-Jun-2022 07:35PM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1858171119

**File name:** 2.\_Oksandi\_Sanjaya,\_Deffri\_Anggara,\_Azizatul\_Banat.pdf (634.01K)

**Word count:** 2645

**Character count:** 14254

## Efforts in Improving Squat Style Long Jump Skills Using the Rubber Exercise Method for Grade VIII A of MTSN 1 Seluma

### Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Metode Latihan Karet Pada siswa Kelas VIII A MTSN 1 Seluma

Oksandi Sanjaya <sup>1)</sup>; Deffri Anggara <sup>2)</sup>; Azizatul Banat <sup>3)</sup>;

<sup>1,2,3)</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author :

<sup>1)</sup>oksandisanjaya@gmail.com

#### How to Cite :

Sanjaya, O., Anggara, D., Banat, A. (2022). Efforts in Improving Squat Style Long Jump Skills Using the Rubber Exercise Method for Grade VIII A of MTSN 1 Seluma. Sinar Sport Jurnal, 2(1). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv2i1>

#### ARTICLE HISTORY

Received [10 Mei 2022]

Revised [01 Juni 2022]

Accepted [ 15 juni 2022]

#### Kata Kunci :

Lompat Jauh, Gaya Jongkok  
Menggunakan Media Karet

#### Keywords :

Squat Style Long Jump,  
Rubber Media.

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa dengan lompatjauhgayajongkokmenggunakan media Karet pada siswa kelas VIII A MTs Negeri 1 Seluma Tahun Ajaran 2021/2022. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian maka penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan jumlah subyek berjumlah 30 orang. Populasi adalah siswa kelas VIII A MTs Negeri 1 Seluma. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi atau pengamatan dan dokumentasi. Peneliti menganalisa data setelah nilai siswa yang masuk, kemudian ditentukan ketuntasan nilai klasikal dan nilai rata-rata siswa. Setelah dilaksanakan terbukti dapat ditemukan dari jumlah siswa yang keterampilan menggunakan alat bantu bilah dan bola gantung meningkat semakin banyak, yaitu pada siklus I siswa yang bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok ada 20 orang dengan ketuntasan klasikal 75%, pada siklus II meningkat menjadi 30 orang siswa dengan ketuntasan klasikal sebesar 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan keterampilan lompatjauhgayajongkok setelah menerapkan metode latihandengan media Karet pada siswa kelas VIII A MTs Negeri 1 Seluma.

#### ABSTRACT

This study aims to improve students' learning skills with squat style long jump using the Rubber media in grade VIII A of MTs Negeri 1 Seluma in Academic Year of 2021/2022. In accordance with the problems and research objectives, this study used a class action research method with a total of 30 subjects. The population is grade VIII A of MTs Negeri 1 Seluma. The research instrument used in this study was an observation sheet or observations and documentation. The researcher analyzed the data after the incoming student scores, then determined the classical value completeness and the students' average score. After being implemented, it was proven that the number of students whose skills in using tools such as blades and hanging balls increased more and more, namely in the first cycle, there were 20 students who could perform the squat style long jump with 75% classical completeness, in the second cycle it increased to 30 students. with classical completeness of 100%. Thus it can be concluded that there is an increase in the squat style long jump skill after applying the training method with rubber media to grade VIII A students of MTs Negeri 1 Seluma.

#### PENDAHULUAN

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual.

Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau menonton olahraga olahraga. Secara umum olahraga membantu individu menajag kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan dalam belajar. Dari hal ini bahwa melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (yildiz, 2012 : 689)

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah adalah cabang olahraga atletik. Di dalam olahraga atletik terdapat berbagai cabang atau nomor yang dilombakan, salah satunya adalah cabang lompat jauh. Lompat jauh banyak menggunakan daya fisik serta membutuhkan teknik yang baik, karena teknik yang baik akan menunjang efisiensi dalam penggunaan daya sehingga akan meningkatkan keefektifan didalam gerakan untuk menunjang keterampilan lompat jauh gaya jongkok merupakan teknik tertua serta terbilang mudah untuk diterapkan dalam arena perlombaan..

Pendidikan Jasmani merupakan pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTs N). Hal ini seperti tercantum dalam Silabus MTs Negeri 1 Seluma mata pelajaran Pendidikan Jasmani tahun pelajaran 2021/2022, cabang atletik nomor lompat jauh merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan pada kelas VIII A. Penekanan materi pelajaran untuk lompat jauh di MTs Negeri 1 Seluma adalah mulai dari lari awalan, bertumpu pada papan tolakan, saat melayang di udara dan pendaratan. Di dalam mengajar atletik kepada siswa ada dua cara yang dapat digunakan yaitu yang menggunakan alat bantu dan tidak menggunakan alat bantu.

Berdasarkan Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran olahraga khususnya Lompat jauh gaya jongkok di MTs Negeri 1 Seluma di Kelas VIII A, disini terlihat kurangnya penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, dari 30 siswa hanya 20 siswa saja yang bisa melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan nilai rata-rata 65. Dengan data tersebut menunjukkan bahwa 80% siswa belum mencapai KKM yaitu 75, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Menurut Rochman, dkk ( 2005 : 31 ) lompat jauh adalah gerakan untuk menjangkau suatu jarak tertentu dengan sekali lompatan. lompat jauh merupakan sah satu nomor yang di lombakan pada cabang olahraga atletik.

Wikipedia.com (2008) juga menjelaskan lompat jauh adalah sebuah cabang pertandingan atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan atletik dalam usaha untuk melompay sejauh mungkin dari papan tolakan.

Selanjutnya Widya (2004 : 65) mengatakan bahwa lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Dari pengertian yang telah dikemukakan di atas, lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan dengan jarak tertentu kemudian dilanjutkan dengan gerakan menolak satu kaki yang terkuat pada papan tumpuan, lalu melayang di udara dan mendarat pada bak lompat. Gerakan lari awalan, tumpuan, melayang di udara dan pendaratan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus atau dalam pelaksanaannya merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom) Action Research). Penelitian tindakan kelas dijelaskan dalam, Suharsimi Arikunto (2010 : 3 ) adalah: merupakan suatu pencernaan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.

## HASIL

Tabel 1 hasil belajar siswa siklus I

NO	NAMA SISWA	JAUH LOMPATAN (CM )	KONVERSI NILAI	KETERANGAN
1	Alon Gusti Andika	75	55	Tidak tuntas
2	Aldy Muhammad. R	110	78	Tuntas
3	Angeline Marcellina	110	78	Tuntas
4	Alfan Hamid	100	77	Tuntas
5	Aulia Khairun Nisa	70	55	Tidak tuntas
6	Beni Friski	70	55	Tidak tuntas
7	Bemi Saputra	80	60	Tidak tuntas
8	Dian Setiya Ningsih	75	55	Tidak tuntas
9	Diva Susi Casmita	130	82	Tuntas
10	Deden Roygesta	145	84	Tuntas
11	Fera Andini	140	82	Tuntas
12	Hari Pengestu Wibowo	150	85	Tuntas
13	Iis Tri Anita Dewi	145	82	Tuntas
14	Krisman Andriyansyah	145	82	Tuntas
15	Jana Nafisah	110	77	Tuntas
16	Lidia Nita Sahara	140	82	Tuntas
17	Lungit Sasi Keswiti	145	82	Tuntas
18	M. Ilham Kholik	130	78	Tuntas
19	Paroza Rendi Pratama	140	82	Tuntas
20	Piren Pransisko	140	82	Tuntas
21	Rahma Amanda	70	55	Tidak Tuntas
22	Reci Lestari	70	55	Tidak Tuntas
23	Roy Saputra	150	85	Tuntas
24	Retno Fani Andela	130	78	Tuntas
25	Riady Ardiansyah	130	78	Tuntas
26	Rizky Rahmat Fadhilah	75	55	Tidak Tuntas
27	Wahyu Kerta	80	60	Tidak Tuntas
28	Wiliam Asnari	140	82	Tuntas
29	Zeno Tri Akbar	140	82	Tuntas
30	Jepri Arda	80	60	Tidak Tuntas
	Jumlah		2183	
	Rata-rata		72,7	
	Ketuntasan Klasikal	66,6%		

Perhitungan :

- a. Nilai Rat-rata Siswa

$$\begin{aligned} X &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{2183}{30} \\ &= 72,7 \end{aligned}$$

- b. Ketuntasan belajar klasikal

$$\begin{aligned} X &= \frac{n}{N} \times 100 \\ &= \frac{20}{30} \times 100 \\ &= 66,6\% \end{aligned}$$

Dari data di atas disimpulkan bahwa ketuntasan siswa pada siklus I sebagai berikut :

**Tabel 2. Penghitungan Kinerja Siswa pada siklus I**

NO	ASPEK	NILAI SCORE
1	Nilai Terendah	55
2	Nilai Tertinggi	85
3	Rata-Rata Kelas	72,7
4	Jumlah Siswa Yang Tuntas	20
5	Jumlah Siswa Yang Tidak Tuntas	10
6	Ketuntasan Klasikal	66,6%

Dari nilai yang diperoleh siswa setelah guru melakukan evaluasi diketahui bahwa nilai siswa yang paling rendah adalah 55 dan nilai yang paling tinggi adalah 85 dengan rata-rata kelas 72,7. Dari segi jumlah siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar minimum adalah 20 orang siswa sehingga masih ada 10 orang siswa yang masih belum berhasil menuntaskan materi ini dengan tingkat ketuntasan klasikal adalah 66,6 yang berarti masih dalam kategori belum tuntas klasikal karena masih kurang dari 85%.

**Tabel 3 hasil belajar siswa siklus II**

NO	NAMA SISWA	JAUH LOMPATAN (CM)	KONVERSI NILAI	KETERANGAN
1	Alon Gusti Andika	120	77	Tuntas
2	Aldy Muhammad. R	140	82	Tuntas
3	Angeline Marcellina	130	78	Tuntas
4	Alfan Hamid	130	78	Tuntas
5	Aulia Khairun Nisa	80	60	Tidak tuntas

6	Beni Friski	120	77	Tuntas
7	Bemi Saputra	140	82	Tuntas
8	Dian Setiya Ningsih	80	60	Tidak tuntas
9	Diva Suci Casmita	145	84	Tuntas
10	Deden Roygesta	150	85	Tuntas
11	Fera Andini	140	82	Tuntas
12	Hari Pangestu Wibowo	150	85	Tuntas
13	Iis Tri Anita Dewi	145	82	Tuntas
14	Krisman Andriyansyah	145	82	Tuntas
15	Jna Nafisah	130	78	Tuntas
16	Lidia Nita Sahara	150	85	Tuntas
17	Lungit Sasi Keswiti	150	85	Tuntas
18	M.Ilham kholik	135	83	Tuntas
19	Paroza Rendi Pratama	150	85	Tuntas
20	Piren Pransisko	150	85	Tuntas
21	Rahma Amanda	80	60	Tidak tuntas
22	Reci Lestari	155	86	Tuntas
23	Roy Saputra	160	87	Tuntas
24	Retno Apriansyah	150	85	Tuntas
25	Riady Ardiansyah	80	60	Tidak tuntas
26	Rizky Rahmat Fadhilah	140	82	Tuntas
27	Wahyu Kerta	130	78	Tuntas
28	Wiliam Asnari	160	87	Tuntas
29	Zeno Tri Akbar	160	87	Tuntas
30	Jepri Ardi	145	82	Tuntas
Jumlah		2389		
Rata-rata		79,6		
Ketuntasan klasikal		86,6%		

Perhitungan :

a. Nilai Rat-rata Siswa

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{\sum x}{n} \\
 &= \frac{2389}{30} \\
 &= 79,6
 \end{aligned}$$



## b. Ketuntasan belajar klasikal

$$\begin{aligned}
 X &= \frac{n}{N} \times 100 \\
 &= \frac{26}{30} \times 100 \\
 &= 86,6\%
 \end{aligned}$$

Dari data di atas disimpulkan bahwa ketuntasan siswa pada siklus 2 sebagai berikut :

**Tabel 4. Hasil penghitungan kinerja siswa siklus II**

NO	ASPEK	NILAI SCORE
1	Nilai Terendah	60
2	Nilai Tertinggi	87
3	Rata-Rata Kelas	79,6
4	Jumlah Siswa Yang Tuntas	26
5	Jumlah Siswa Yang Tidak Tuntas	4
6	Ketuntasan Klasikal	86,6%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh siswa sudah sangat baik yaitu nilai terendah 60 dan nilai tertinggi 87 dengan rata-rata 79,3, ini juga dibuktikan dengan jumlah siswa yang berhasil menuntaskan pelajaran sudah mencapai 26 orang siswa yang berarti siswa yang belum tuntas hanya 4 orang saja. Jd sudah bisa melakukan teknik gaya jongkok pada lompat jauh dengan baik, dengan ketuntasan klasikal 86,6 %.

## PEMBAHASAN

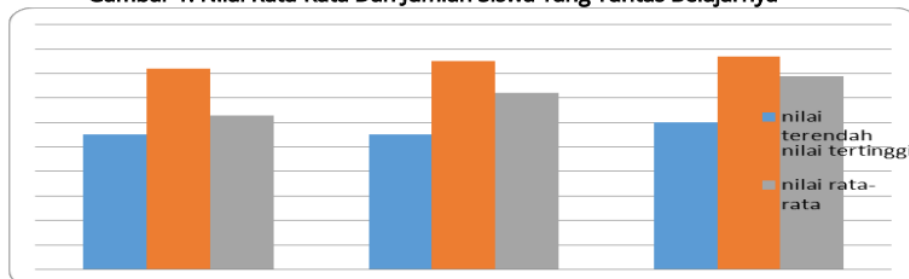
Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil dari siklus I sampai siklus II dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII A MTs Negeri 1 Seluma.

**Tabel 5. Hasil Tes Evaluasi Siswa**

No.	Hasil Tes	Sebelum Tindakan	Setelah Siklus	
			I	II
1	Nilai Tertinggi	82	85	87
2	Nilai Terendah	55	55	60
3	Rata-rata Nilai Tes	63,33	72,7	79,6
4	Persentase ketuntasan belajar secara klasikal	56,6%	66,6%	86,6%

Sumber data : Pengolahan hasil tes evaluasi siklus II

**Gambar 1. Nilai Rata-Rata Dan Jumlah Siswa Yang Tuntas Belajarnya**



Berdasarkan histogram tersebut diketahui nilai rata-rata dan jumlah siswa yang tuntas belajarnya meningkat setiap siklus. Pada siklus I nilai rata-rata siswa setelah diberi tindakan meningkat dari 63,3 menjadi 72,7. Pada siklus II nilai rata-rata siswa setelah diberi tindakan meningkat dari 72,7 menjadi 79,6.

Dari siklus ke siklus terjadi peningkatan-peningkatan siswa yang mendapat nilai tuntas, yang awalnya pada siklus I siswa yang mendapat nilai di atas KKM ada 20 orang meningkat menjadi 30 orang setelah siklus II, demikian juga dengan ketuntasan klasikal dari 66,6% pada siklus I menjadi 86,6% pada siklus II, yang berarti sudah berhasil mencapai kriteria ketuntasan belajar klasikal sebesar 82,9%, sesuai dengan Depdiknas (2006) bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang mendapat nilai di atas KKM mencapai 85%. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat (teman sejawat) pada siswa dan guru juga terjadi peningkatan yang awalnya sama-sama dalam kategori cukup pada siklus I, setelah dilakukan siklus II sama-sama meningkat menjadi kategori baik dengan nilai sempurna. Hal ini membuktikan dengan dilakukannya latihan secara teratur dan terprogram dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh menunjukkan bahwa penerapan metode karet dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, karena dengan menerapkan metode memantulkan bola ke dinding siswa bisa berlatih teknik gaya jongkok sendiri, jadi siswa menjadi lebih merasa nyaman, sehingga dengan sendirinya keterampilan siswa menjadi meningkat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

1. Dari pra siklus keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII A MTs Negeri 1 Seluma, dapat dilihat pada pra siklus yang mendapatkan nilai diatas KKM hanya 17 siswa sedangkan 13 siswa lagi masih dibawah KKM. Dengan perolehan nilai rata-rata 63,33 dan hasil ketuntasan klasikal hanya memperoleh 56,6 %. Maka diadakan penelitian pada siklus 1.
2. Ada peningkatan keterampilan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media karet pada siswa kelas VIII A MTs Negeri 1 Seluma, hal ini dapat dilihat pada siklus I yang mendapat nilai di atas KKM 20 orang meningkat menjadi 26 orang setelah siklus II. Dengan perolehan hasil pada siklus 1 nilai rata-rata 72,7 dan ketuntasan klasikal 66,6 %.
3. Ada peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan media karet pada siswa putra kelas VIII A MTs Negeri 1 Seluma dengan presentase peningkatan berdasarkan nilai rata-rata 72,7 pada siklus I meningkat di siklus II menjadi 79,3 %. Dengan ketuntasan klasikal adalah dari 66,6 % pada siklus I meningkat menjadi 86,6 % pada siklus II.

## DAFTAR PUSTAKA

1. A.Widya, Mochamad Djumidar. (2004). Gerak gerak dasar atletik dalam Bermain.
2. Anggara, D. (2021). The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas. SINAR SPORT JOURNAL, 1(2), 143–150. <https://doi.org/10.53697/ssj.v1i2.335>
3. Arikunto S. (2006). Metodologi Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.
4. Arwin. (2000). Efektifita Pembelajaran Siswa dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri 5 Kotamadya Bengkulu.Surabaya. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
5. Jarver, J. (2005). Atletik untuk Coach, Atlet, Guru Olahraga dan Umum. Bandung : Pionir Jaya..



6. Rochman, dkk. (2005). Gerak dasar atletik Jakarta: Rineka Cipta
7. Serjanaku.com. Fuadjavierhafiz.blogspot.com. Romanpakhahan2015.blogspot.com. Pojokilmu.com. Sinauolahraga.blogspot.com.
8. Subana, Dkk.2000. Statistik Pendidikan. Bandung : CV. Pusaka Setia
9. Sugiyanto. (2006). Belajar Gerak. Surakarta : depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
10. Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Yogyakarta : Rineka Cipta.
11. Sulayman yildiz. (2012) Instrunebt for measuring service quality in sport and physical activity services. Coll. Antropol. 36 2: 689-696
12. Yoyo Bahagia, Ucup Yusup dan Adang Suherman. 2000. Atletik. Jakarta : departemen Pendidikan Nasional Dirjen Didkdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

# Efforts in Improving Squat Style Long Jump Skills Using the Rubber Exercise Method for Grade VIII A of MTSN 1 Seluma

## ORIGINALITY REPORT

13%  
SIMILARITY INDEX

14%  
INTERNET SOURCES

10%  
PUBLICATIONS

11%  
STUDENT PAPERS

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

6%  
★ digilib.uinsby.ac.id  
Internet Source

Exclude quotes    On  
Exclude bibliography    On

Exclude matches    < 20 words