

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pembelajaran merupakan pusat kegiatan belajar mengajar, yang terdiri dari guru dan siswa yang bermuara pada pematangan intelektual, kedewasaan emosional, ketinggian spritual, kecakapan hidup, dan keagungan moral. Sebagian besar waktu anak dihabiskan untuk menjalani rutinitas pembelajaran setiap hari bahkan dalam ekstra kurikuler pun pembelajaran masih terus berlangsung. Relasi guru dan siswa sangat menentukan keberhasilan pembelajaran yang dilakukan. Disinilah penetapan metode sebagai penyelaras pembelajaran. karena metode berorientasi untuk menggali dan mengembangkan potensi terbesar siswa dengan metodologi pembelajaran yang mengedepankan keaktifan anak, mendorong kreatifitas, efektif dalam pencapaian target, dan kualitas serta menyenangkan dalam prosesnya, sehingga anak bisa memahami materi dengan nyaman, dan senang.

Lahirnya sebuah metode baru tidak lepas dari realitas, dimana mayoritas guru di Negeri ini selalu bertindak sebagai subjek satu-satunya pusat informasi dan sebagai pusat pengetahuan, sedangkan siswa adalah objek yang harus diisi. Dalam pembelajaran seperti ini jarang ada interaksi dalam bentuk dialog, diskusi, silang pendapat, pengayaan materi, dan sebagainya. Pada perkembangannya, proses belajar seperti ini tidak mampu menggali potensi terbesar anak didik, kreatifitas anak tidak berkembang, efektivitas pembelajaran tiadak tercapai, dan siswa merasa bosan jenuh, pada akhirnya siswa menjadi stres sebagai indikator, kita bisa

melihat hasil pembelajaran tradisional ini pada lulusan sekolah yang sudah bertebaran dinegeri ini dan sudah berkifrah ditengah masyarakat, mayoritas mereka tidak berkembang kreativitasnya, tidak mengetahui potensi terbesarnya, dan cenderung pragmatis dalam konteks ekonomi. Pendidikan yang dijalani sekolah dalam durasi waktu yang panjang, seperti ini tidak mempengaruhi pembentukan karakter, skill, mental, moral, dan dedikasi sosialnya.

Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menyambut baik lahirnya metode baru pada setiap komponen pendidikan dan salah satunya adalah metode *Explicit Instruction* kedalam mata pelajaran penjas sebagai sentral pendidikan. Dengan metode ini baik guru maupun siswa akan sadar potensinya, dan berusaha untuk menggali serta mengembangkan minat belajar siswa siswi dan cara mengajar guru yang ada di MTs Darul Ulum Toili yang ada dikelas VII C sehingga siswa dapat mendarma baktikan kemampuannya dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang ada pada cabang olahraga atletik. Melihat orientasi dari metode *Explicit Instruction* secara garis besar metode ini dapat menjadi instrumen yang paling efektif untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam penetapan metode *Explicit Instruction* ini kedalam mata pelajaran penjas, guru menjadi kata kunci. Karena gurulah yang akan mewarnai dinamika pembelajaran dikelas, gurulah yang akan menentukan hitam putih pembelajaran, oleh karena itu guru harus lebih kreatif dalam memilih metode pembelajaran yang akan digunakan tentunya dalam hal ini guru harus memilih metode pembelajaran yang relevan dengan materi yang diajarkan sebab sebaik apapun metode yang

digunakan kalau guru tidak mau memilih metode pembelajaran yang sesuai, maka tidak akan ada perubahan yang signifikan.

Berdasarkan observasi awal yang di lakukan oleh penulis tepatnya pada hari kamis,tanggal 20 february 2014 yang bertempat di MTs Darul Ulum Toili khususnya siswa - siswi yang ada dikelas VII<sup>c</sup> ,hasil yang dicapai pada observasi tersebut adalah sebagai berikut : dari keseluruhan siswa yakni sebanyak 28 siswa yang ada di kelas tersebut, hanya terdapat 1 orang siswa yang memperoleh nilai (B),3 siswa memperoleh nilai (C) dan 24 siswa memperoleh nilai (K).Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat banyak siswa yang tidak menguasai teknik dasar dalam melakukan lompat jauh khususnya gaya jongkok, hal ini dikarenakan pemilihan metode pembelajaran sebelumnya kurang tepat. Berangkat dari hal itu maka peneliti berasumsi dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini menerapkan metode *Explicit Instruction* sebagai solusi untuk menjawab kelemahan metode sebelumnya yang ada di MTs Darul Ulum Toili.

Adapun penulis menggunakan metode ini di karenakan masalah yang ditemukan pada saat pembelajaran berlangsung adalah banyak siswa yang tidak kompetitif dalam melaksanakan proses pembelajaran maka dari itu penempatan metode *Explicit Instruction* kedalam pembelajaran penjas yang membahas tentang lompat jauh gaya jongkok bertujuan untuk, Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya jongkok Pada Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode *Explicit Instruction* Siswa Kelas VII C MTs Darul Ulum Toili.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Kurangnya sarana dan prasarana olahraga khususnya bak pasir tidak ada, Pemilihan metode pembelajaran yang ada kurang tepat yaitu terlalu banyak teori sementara prakteknya jarang dilakukan, kurangnya minat siswa dalam belajar khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan seperti berikut ini. apakah dengan menggunakan metode *Explicit Instruction* dapat meningkatkan penguasaan siswa dikelas VII C MTs Darul Ulum Toili dalam hal melakukan keseluruhan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang ada pada mata pelajaran penjas?

## **1.4 Cara Pemecahan Masalah**

Bertolak dari uraian permasalahan diatas maka cara pemecahan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:

- a. Jika menggunakan metode *Explicit Instruction* yang baik dan benar maka penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa dikelas VII C MTs Darul Ulum Toili dapat ditingkatkan
- b. Dengan penerapan metode *Explicit Instruction* secara kontinu (berkesinambungan) dapat menjawab permasalahan dan kelemahan metode pembelajaran yang diterapkan sebelumnya

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan permasalahan yang ada maka secara umum diadakanya penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk Meningkatkan Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok Pada Cabang Olahraga Atletik Melalui metode *Explicit Instruction* Siswa Kelas VII C MTs Darul Ulum Toili.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Secara umum manfaat penelitian ini di harapkan dapat berpengaruh positif bagi seluruh komponen pendidikan baik dari peserta didik, sekolah, guru dan peneliti. Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### **a. Manfaat Teoritis**

penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan dapat menambah pengetahuan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjaskes bahwa melalui metode *Explicit Instruction* dapat di jadikan acuan untuk penelitian berikutnya.

### **b. Manfaat Praktis**

Berdasarkan uraian dari manfaat teoritis di atas maka manfaat praktis dalam penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat bagi seluruh komponen di antaranya sebagai berikut :

#### **1. Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode pembelajaran yang selama ini diterapkan.

2. Bagi Guru

Melalui penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam mengembangkan dan mendesain metode dalam pembelajaran dapat di cerna dengan baik oleh siswa, serta dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam membina peserta didik secara profesional.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini di harapkan dapat memberi dampak positif terhadap siswa sehingganya melalui metode *Explicit Instruction* ini dapat meningkatkan seluruh tahap teknik dasar dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

4. Bagi Peneliti

Melalui penelitian tindakan kelas ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa melalui metode *Explicit Instruction* dalam program pendidikan jasmani berkesan sebagai wahana pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan yang sesuai dengan harapan.

1. aikan informasi yang banyak dalam waktu yang relatif singkat yang dapat di akses setara oleh seluruh siswa.
- b. kelemahan metode *Explicit instruction*
1. Metode pengajaran langsung bersandar pada kemampuan siswa dalam menyerap informasi melalui kegiatan mendengarkan, mengamati dan mencatat. Karena tidak semua siswa memiliki ketrampilan dalam hal-hal tersebut, guru harus masih mengajarkannya kepada siswa.
  2. Sulit untuk mengatasi perbedaan dalam hal kemampuan, pengetahuan awal,tingkat pemahaman,gaya belajar, dan ketertarikan siswa.
  3. Siswa hanya memiliki sedikit kesempatan untuk terlibat secara aktif, sulit bagi siswaKarena guru memainkan peran pusat dalam metode ini maka kesuksesan pembelajarauntuk mengembangkan kemampuan sosial dan intar personal mereka.
  4. Pembelajaran ini bergantung pada image guru, jika guru tidak siap, berpengetahuan, percaya diri, antusias,dan terstruktur maka siswa dapat menjadi bosan, teralihkan perhatiannya,dan pembelajaran mereka akan terhambat.
  5. Tingkat struktur dan kendali guru yang tinggi dalam pembelajaran yang menjadi karakteristik metode pembelajaran langsung, dapat berdampak negatif terhadap kemampuan penyelesaian masalah, kemandirian, dan keingin tahuan siswa.

## **2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penerapan metode *explicit instruction* untuk meningkatkan kualitas pembelajaran IPA siswa kelas IV<sup>a</sup> SDN Lesanpuro 3 Kota Malang oleh Ayuk Susilaning Stiyas dengan mengangkat permasalahan kurangnya pemahaman siswa terhadap mata pelajaran IPA yang mengacu pada indikator kinerja 85% dari keseluruhan siswa yang berjumlah 35 orang siswa yang terdiri dari 21 orang putra dan 14 orang putri. Pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini mencapai tiga siklus.

### **2.3 Hipotesis Tindakan**

Berangkat dari penjelasan latar belakang masalah dan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah jika metode *explicit instruction* ini diterapkan pada pembelajaran penjas khususnya tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, maka penguasaan siswa dalam melakukan lompat jauh Gaya Jongkok pada siswa dikelas VIIC MTs Darul Ulum Toili dapat ditingkatkan.

### **2.4 Indikator Kinerja**

Bertolak dari permasalahan yang ada, maka yang menjadi indikator kinerja dalam penelitian ini adalah: apabila penguasaan siswa dalam hal pelaksanaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok mencapai minimal 75% dari keseluruhan siswa yang dikenai tindakan, dengan kriteria penilaian 75-89 (B), maka penelitian tindakan kelas ini dinyatakan selesai dan berhasil.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Latar Penelitian Dan Karakteristik Subjek Penelitian**

##### **3.1.1 Latar Penelitian**

Penelitian ini merupakan suatu jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan di MTs Darul Ulum Toili pada siswa kelas VIIC dengan jumlah siswa 28 orang, yang terdiri dari 17 orang putra dan 11 orang putri .

##### **3.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang ada dikelas kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili yang terdiri dari 17 orang putra dan 11 orang putri dengan jumlah keseluruhan 28 orang . Adapun peneliti mengambil kelas VII<sup>c</sup>, karena kelas ini ketuntasan belajarnya terbilang rendah dari semua kelas yang ada disekolah tersebut.

##### **3.1.3 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini meliputi tiga komponen yakni variabel input, variabel proses, dan variabel output.

a. Variabel Input

Variabel ini meliputi kegiatan guru dalam merencanakan pembelajaran dan menyiapkan sumber belajar, dimulai dari sarana dan prasarana serta kesiapan

siswa dalam mengikuti proses pembelajaran guna meningkatkan teknik dasar lompat jauh khususnya gaya jongkok.

b. Variabel Proses

Variabel ini meliputi kegiatan selama melangsungkan pembelajaran yang telah di rencanakan sebelumnya dan mengamati aktifitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung serta mengevaluasi setiap tindakan yang dilakukan.

c. Variabel Output

Yang termasuk dalam variabel ini adalah tercapainya kriteria penelitian pada masing-masing tindakan yang sudah dilakukan dan sesuai indikator yang sudah tentukan, serta memberikan umpan balik terhadap proses pembelajaran yang telah dipelajari.

### **3.3 Prosedur Penelitian**

#### **3.3.1 Tahap Persiapan**

Adapun persiapan-persiapan yang dilakukan peneliti sehubungan dengan diadakanya penelitian tindakan kelas ini meliputi :

- a) Meminta izin kepada pihak sekolah yakni Kepala Sekolah dan Guru mata pelajaran penjas yang ada di MTs Darul Ulum Toili dalam hal pelaksanaan penelitian
- b) Mengadakan observasi langsung di sekolah tersebut khususnya siswa yang ada dikelas VIIC pada saat melangsungkan pembelajaran.

- c) Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan peneliti antara lain menyediakan sarana dan prasaran salah satunya adalah bak lompatan, serta lembar observasi.

### **3.3.2 Tahap Pelaksanaan Tinadakan**

Tahap pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini adalah untuk pelaksanaan tindakan peneliti dan guru mitra dalam hal ini guru pendidikan jasmani sebagai pengamat, pada saat pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Prosedur pelaksanaan tindakan berdasarkan hasil yang diperoleh dari setiap siklus apabila hasil tindakan dalam siklus belum mencapai kriteria yang telah ditetapkan maka pelaksanaan penelitian dan pemberian tindakan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

### **3.3.3 Tahap Pemantauan Dan Evaluasi**

Tahap pemantauan dan evaluasi dilaksanakan pada proses penelitian berlangsung. Dalam hal ini yang dipantau adalah pelaksanaan siswa dalam melangsungkan pembelajaran agar dapat mengetahui perkembangan siswa yang ada di lapangan. Apabila pelaksanaan tindakan tersebut telah selesai, peneliti beserta guru mitra akan memberikan umpan balik untuk mengevaluasi kembali hasil tindakan.

### **3.3.4 Tahap Analisis Dan Refleksi**

Pada tahap ini analisis data dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan pada setiap akhir siklus pembelajaran dan hasilnya dijadikan

bahan untuk merefleksikan proses kegiatan pembelajaran sehingga hasilnya dapat diketahui dengan jelas. Dari hasil tersebut dapat dijadikan acuan untuk menganalisis keberhasilan dan kegagalan pada setiap tindakan masing-masing siklus apakah masih terdapat kekurangan dan, untuk melaksanakan tindakan pembelajaran selanjutnya.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Berdasarkan tahap analisis dan refleksi yang telah diuraikan maka untuk mencari data dalam penelitian ini. Data-data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi :

- a) observasi
  - 1) Teknik Awalan
  - 2) Teknik Tolakan
  - 3) Teknik Melayang
  - 4) Teknik Mendarat
- b) Dokumentasi

Pada tahap ini data yang dikumpulkan melalui dokumentasi sebagai bukti fisik pada saat pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung di sekolah tersebut. Yang didokumentasikan dalam penelitian ini dimulai dari observasi sampai pelaksanaan tindakan kelas yang ada pada setiap siklus.

### **3.5 Teknik Analisis Data**

Setelah peneliti mengumpulkan semua data maka data yang diperoleh selama pembelajaran berlangsung akan dianalisis tujuannya adalah untuk

mengetahui tingkat perkembangan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Adapun teknik analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini mengacu pada standar penilaian untuk dijadikan dalam menentukan kriteria penilaian.

Adapun kriterianya dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

<b>No</b>	<b>Klasifikasi</b>	<b>Kriteria</b>
1.	90 – 100	Sangat Baik
2.	75 – 89	Baik
3.	60 – 74	Cukup
4.	40 – 59	Kurang
5.	0 – 39	Kurang Sekali

(Sumber: panduan akademik UNG oleh Nelson Pomalingo, 2010 : 39)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian Deskripsi

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah berlangsung dalam Dua siklus, tindakan dilaksanakan berdasarkan sistem yang berlaku dengan menghendaki adanya proses perubahan hingga mencapai kriteria yang telah ditetapkan, dan permasalahan difokuskan pada teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui melalui *metode Eksplisit Instruksion*. Selengkapnya hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut.

##### 1. Hasil Observasi Awal

Observasi atau Pengamatan dilakukan pada siswa dengan menggunakan indikator pengamatan yang terdiri dari: (1) Awalan, (2) Tolakan, (3) Saat melayang, (4) Saat mendarat. Berdasarkan hasil pengamatan, diperoleh data awal yang disajikan pada lampiran 3 dan tabel berikut.

Tabel 1 Klasifikasi Akhir kemampuan teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Klasifikasi	Jumlah siswa	persentase	Rata- rata Nilai	Daya Serap Klasikal
-------------	--------------	------------	------------------	---------------------

Sangat Baik	-	-	-	53,93
Baik	1	3.57 %	75	
Cukup	4	14.29 %	65,75	
Kurang	23	82.14 %	50,5	
Sangat Kurang	-	-	-	
Jumlah	28	100		

Berdasarkan hasil klasifikasi akhir pada observasi awal tentang kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan berdasarkan empat indikator pengamatan dari 28 siswa yang dites, seperti yang tampak pada tabel 1 diatas dapat dijelaskan : 1 orang atau sebesar 3.57 % dengan nilai rata – rata 75 pada klasifikasi “baik”, 4 orang atau sebesar 14.29 % dengan nilai rata – rata 65,75 pada klasifikasi “cukup”, 23 orang atau 82.14 % dengan nilai rata - rata 50,5 termasuk klasifikasi “Kurang”, sedangkan daya serap klasikal hanya mencapai sebesar 55,93 % dan hal ini termasuk klasifikasi “Kurang”. Oleh karena itu, perlu adanya suatu tindakan yang memungkinkan terjadinya peningkatan hasil belajar siswa tersebut, yakni dengan melaksanakan tindakan atau pembelajaran pada siklus 1 dengan menerapkan metode *eksplisit instruction*.

## 2. Hasil Siklus 1

Kegiatan pembelajaran pada siklus 1 dilaksanakan sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disiapkan sebelumnya dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran. Pelaksanaan tindakan pada siklus 1 ini diawali dengan pelaksanaan apersepsi, yakni penyampaian sesuatu yang mengarah kepada materi yang akan dipelajari (menggali pengetahuan awal siswa) sehingga siswa merasa

terpancing untuk mencari tahu tentang materi yang akan dipelajarinya nanti, kemudian Guru memberikan motivasi agar siswa semangat dalam belajar. Tahap selanjutnya, Guru mengatur barisan siswa menjadi beberapa barisan. Kemudian, pelaksanaan pemanasan (*stretching*) sebagai upaya dalam menyiapkan siswa secara fisik dan mental untuk dapat melaksanakan kegiatan belajar. Selanjutnya, Guru menjelaskan materi secara lisan yang disertai dengan demonstrasi gerakan lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya, pada kegiatan inti, terdapat kegiatan eksplorasi dan konfirmasi yang dilakukan oleh guru. Untuk indikator kegiatan eksplorasi dan konfirmasi tersebut dapat dilihat pada lampiran lembar observasi pembelajaran. Terakhir, kegiatan penutup yang mencakup pemberian kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan bila terdapat hal-hal yang belum dipahaminya pada akhir pembelajaran yang telah berlangsung evaluasi; dan *cooling down*, berdoa, bubar.

Disamping kegiatan Guru seperti yang telah dikemukakan diatas, ada pula aktivitas siswa yang diamati. Adapun indikator-indikator pengamatan terkait aktivitas siswa dalam proses pembelajaran adalah sebagai berikut : (1) Melakukan gerakan sikap awal ancang-ancang (*ruun up*) tiga langkah; (2) melakukan tolakan dengan satu kaki sebagai tumpuan; (3) melakukan gerakan mendarat dengan dua kaki; (4) respon siswa terhadap pelajaran (5) keaktifan dalam belajar; (6) saling menghargai; (7) interaksi dengan Guru; (8) disiplin dalam menerima pelajaran; (9) *tingkat keceriahan atau kesenangan terhadap kegiatan belajar; dan (10) mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.*

#### **a. Hasil observasi kegiatan pembelajaran**

Untuk mengetahui proses kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *eksplisit instruction*, maka peneliti menggunakan lembar observasi pembelajaran berupa kegiatan gurudan siswa yang akan diisi oleh pengamat sesuai dengan keterangan maupun informasi yang diperoleh pada saat proses pembelajaran. Berdasarkan hasil yang didapat pada siklus 1, maka dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 2. Klasifikasi kegiatan Guru dalam Pembelajaran Siklus 1

Keterlaksanaan	Jumlah Indikator	Persentase
Ya	14	77.7 %
Tidak	4	22.23 %
Jumlah	18	100 %

Selanjutnya untuk aktifitas siswa dari 10 indikator yang diamati terdapat 6 indikator atau 60 % yang terlaksana dalam pembelajaran, sedangkan 4 indikator lainnya atau 40 % belum terlaksana dalam pembelajaran. Selengkspny dapat dilihat pada sajian tabel berikut.

Tabel 3. Klasifikasi Akhir Observasi Aktivitas Siswa pada Siklus 1

Keterlaksanaan	Jumlah Indikator	Persentase
Ya	6	60 %
Tidak	4	40 %
Jumlah	10	100 %

#### **b. Hasil Observasi Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Selain melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran pada siklus1, peneliti juga melakukan analisis terhadap hasil observasi kemampuan

teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang capai siswa. Ada 4(Empat) Indikator yang diamati sebagaimana telah diuraikan dimuka.

Berdasarkan hasil pengamatan, diperoleh data siklus 1 yang disajikan pada lampiran 4 dan tabel berikut ini.

Klasifikasi	Jumlah siswa	persentase	Rata-rata nilai	Daya serap Klasikal
Sangat Baik	2	7.14 %	91.5	74.49
Baik	14	50 %	78.46	
Cukup	11	39.28 %	68.18	
Kurang	1	3.57 %	54	
Sangat Kurang	-	-	-	
Jumlah	28	100		

Berdasarkan tabel klasifikasi diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut : Pada klasifikasi “Sangat Baik” sudah dicapai sebanyak 2 orang atau sebesar 7.14 % dengan rata-rata nilai 91.5, Kemudian pada klasifikasi “baik” sudah mencapai sebanyak 14 orang atau sebesar 50 % dengan rata-rata nilai 78.46. Kemudian pada klasifikasi “Cukup” sebanyak 11 orang atau sebesar 39.28 % dengan rata-rata nilai 66.18, sedangkan daya serap klasikal meningkat hingga mencapai 74.49% namun masih dalam klasifikasi “Cukup”.

### c. Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada siklus 1, tentang kegiatan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, maka dapat diketahui kegiatan guru dalam pembelajaran masih kurang optimal dilakukan dan perlu ditingkatkan

pada pelaksanaan siklus berikutnya. Disisi lain, aktivitas siswa pun belum sesuai dengan harapan. Oleh karena itu, perlu adanya suatu tindakan yang memungkinkan terjadinya peningkatan hasil belajar siswa tersebut, yakni dengan melakukan tindakan atau pembelajaran pada siklus II dengan tetap menerapkan metode *explicit intruction*.

### **3. Hasil Siklus II**

Mekanisme pelaksanaan tindakan pada siklus II ini sama dengan pelaksanaan tindakan pada siklus I. Pelaksanaan tindakan pada siklus II ini dimaksudkan sebagai tindak lanjut siklus I mengingat hasil belajar siswa dalam hal ini, kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok belum menunjukkan hasil yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Termasuk kegiatan guru dan aktifitas siswa yang belum keseluruhan terlaksana dalam kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, dilanjutkan pelaksanaan siklus II dengan memperbaiki kekurangan – kekurangan yang terjadi pada siklus I dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa tersebut hingga mencapai kriteria yang ditentukan sebagaimana telah ditetapkan dalam indikator kinerja.

#### **a. Hasil Observasi Kegiatan Pembelajaran**

Untuk mengamati perkembangan kegiatan pembelajaran pada siklus II, maka dilakukan hal yang sama seperti pada siklus I, yakni dengan menggunakan lembar observasi. Namun, tindakan siklus II ini lebih diarahkan pada perbaikan aspek-aspek kegiatan pembelajaran, baik menyangkut kegiatan guru dan atau aktivitas siswa sesuai dengan pelaksanaan tindakan yang terlaksana pada siklus I.

Pengamatan pada siklus II terkait dengan kegiatan guru tampak terjadi perkembangan yang sangat signifikan dimana hasil pengamatan tersebut didapat bahwa dari 18 indikator yang diamati, secara keseluruhan telah terlaksana. Selengkapnya hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Observasi Kegiatan Guru dalam Pembelajaran pada Siklus II

Keterlaksanaan	Jumlah Indikator	Persentase
Ya	18	100 %
Tidak	-	-
Jumlah	18	100 %

Selanjutnya untuk aktivitas siswa juga menunjukkan perubahan secara positif. Dari 10 indikator yang diamati secara keseluruhan memperlihatkan keberhasilan sesuai dengan harapan. Selengkapnya dapat dilihat pada lampiran atau tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil Observasi Kegiatan Guru dalam Pembelajaran Siklus II

Keterlaksanaan	Jumlah Indikator	Persentase
Ya	11	100 %
Tidak	-	-
Jumlah	11	100 %

**b. Hasil Observasi Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Sesuai hasil pengamatan, diperoleh data siklus II yang disajikan pada lampiran 5 dan tabel berikut.

Tabel 7. Klasifikasi Akhir Kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siklus II

Klasifikasi	Jumlah siswa	Persentase	Rata-rata nilai	Daya serap klasikal
Sangat Baik	2	7.14 %	93.75	82.33
Baik	21	75%	84.5	
Cukup	5	17.86 %	69.1	
kurang	-	-	-	
Sangat Kurang	-	-	-	
Jumlah	28	100 %		

Berdasarkan tabel klasifikasi diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut: Pada Klasifikasi “Sangat Baik” dicapai oleh 2 orang atau sebesar 7.14 % dengan rata-rata nilai 93.75, sementara itu 21 orang atau sebesar 75 % dengan rata-rata nilai 84,5 pada klasifikasi “Baik”, dan 5 orang lainnya atau sebesar 17.86 % dengan rata-rata nilai 69.1 termasuk klasifikasi “Cukup”, sedangkan daya serap klasikal mencapai 82.33 %, hal ini termasuk klasifikasi “baik”.

### c. Refleksi

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada siklus II tersebut secara keseluruhan kegiatan pembelajaran baik berupa kegiatan guru maupun aktivitas

siswa telah optimal dilaksanakan. Hal ini terbukti dengan tercapainya kriteria indikator kinerja. Meskipun, masih terdapat 5 orang siswa yang hanya mencapai klasifikasi “Cukup”, namun tidak mempengaruhi kriteria hasil belajar siswa secara keseluruhan.

#### **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan klasifikasi akhir, pada observasi awal bahwa hasil belajar siswa berupa kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok hanya tercapai sebanyak 1 orang atau sebesar 3.57 % dengan rata-rata nilai 75 pada klasifikasi “Baik”, 4 orang atau sebesar 14.28 % dengan rata-rata nilai 65.75 pada klasifikasi “Cukup”, dan 23 orang atau sebesar 82.14 % dengan rata-rata nilai 50.5 termasuk klasifikasi “Kurang”, sedangkan daya serap secara klasikal hanya mencapai 55.93% termasuk klasifikasi “Kurang”. Oleh karena itu dilakukan tindakan penelitian sebanyak II siklus.

Tindakan siklus I dilaksanakan berdasarkan rencana yang telah dibuat. Perencanaan dimaksud yakni, penyusunan RPP, Menyediakan Alat/sarana dan prasarana belajar, menyiapkan lembar pengamatan proses pembelajaran dan lembar evaluasi hasil belajar siswa serta kehadiran peneliti dan guru mitra. Pada tahap pelaksanaan mengacu pada rencana yang telah disusun. Pembelajaran yang diterapkan adalah lompat jauh gaya jongkok melalui metode *Explicit instruction*.

Ketika proses pembelajaran berlangsung, guru mitra melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran, baik kegiatan guru maupun aktifitas

siswa. Pada akhir pembelajaran, peneliti dengan didampingi guru mitra melakukan evaluasi hasil belajar siswa dengan menggunakan lembar pengamatan tentang penampilan siswa terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengamatan proses pembelajaran dan evaluasi hasil belajar siswa, peneliti dan guru mitra menganalisisnya dan mempersentasinya kemudian merefleksinya. Hasil dari refleksi tersebut dijadikan acuan untuk pelaksanaan tindakan siklus berikutnya.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan, pelaksanaan tindakan pada siklus I membuahkan peningkatan hasil belajar siswa dengan klasifikasi sebagai berikut : Pada klasifikasi “Sangat Baik” dicapai oleh 2 orang atau sebesar 7,14 % dengan rata-rata nilai 91.5; kemudian pada klasifikasi “Baik”, sebanyak 14 orang atau sebesar 50 % dengan rata-rata nilai 78.46; kemudian pada klasifikasi “Cukup”, sebanyak 11 orang atau sebesar 39.28% dengan rata-rata nilai 68.18; kemudian sebanyak 1 orang atau sebesar 3.57% dengan rata-rata nilai 54 pada klasifikasi “Kurang”, sedangkan daya serap secara klasikal meningkat hingga mencapai 74.49 % namun masih termasuk dalam klasifikasi “Cukup”. Hal ini berarti, terjadi penambahan siswa yang mencapai kriteria ketuntasan belajar. Dari observasi awal ke siklus I sebanyak 16 orang atau sebesar 57.14 % dan peningkatan daya serap klasikal dari 55.93 % menjadi 74.49 %.

Selanjutnya, tindakan pada siklus II diselenggarakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Rencana tersebut disusun berdasarkan hasil refleksi dari kegiatan pembelajaran pada siklus I. Pelaksanaan pembelajaran siklus II berlangsung sebagaimana pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, namun pada

siklus II ini lebih berorientasi pada perbaikan-perbaikan atas kelemahan-kelemahan yang terjadi pada siklus I.

Mengacu pada hasil observasi atau pengamatan pada siklus II, dengan menerapkan metode *explicit instruction*, kemampuan siswa pada teknik dasar lompat jauh gaya jongkok telah memenuhi indikator kinerja, hasil klasifikasi data diperoleh sebagai berikut: Pada klasifikasi “sangat baik” dicapai sebanyak 2 orang atau sebesar 7.14 %, dengan rata-rata nilai 93.75, sementara itu, pada klasifikasi “Baik” sebanyak 21 orang atau sebesar 75 % dengan rata-rata nilai 84.5, dan 5 orang lainnya atau sebesar 17.86 % dengan rata-rata nilai 69.1 pada klasifikasi “Cukup”, sedangkan daya serap klasikal meningkat menjadi 82.33 % dan termasuk klasifikasi “Baik”. Hal ini berarti, dari capaian saat observasi awal ke siklus II terjadi penambahan jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan belajar secara signifikan. Penambahan tersebut sebanyak 23 orang atau sebesar 82.14 %, sedangkan daya serap klasikal dari observasi awal sampai ke siklus II sebesar 82.33 %.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dikatakan bahwa hasil pencapaian pembelajaran melalui data observasi belum memperlihatkan hasil seperti yang diharapkan. Dengan pelaksanaan siklus I, diperoleh keberagaman capaian hasil belajar dengan variasi nilai yang cukup berbeda pada setiap klasifikasi. Bahkan capaian hasil belajar siswa secara klasikal tidak memenuhi standar nilai minimal.

Tindakan lanjutan dilakukan pada pelaksanaan siklus II dengan format pembenahan dan peningkatan pada indikator – indikator yang belum terlaksana dengan baik. Oleh karena itu, guru memberikan muatan dan bimbingan yang lebih

optimal dengan tujuan agar hasil belajar siswa meningkat hingga mencapai hasil yang memuaskan. Proses pembelajaran menunjukkan keberagaman penerimaan yang semakin optimal. Hampir seluruh siswa telah melewati standar ketuntasan belajar yaitu dari 28 siswa secara keseluruhan hanya tersisa 5 orang yang bertahan pada klasifikasi cukup.

Selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Siklus	Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian					Total (SB+B)
		SB	B	C	K	KS	
I	Hasil belajar siswa dari 4 (empat) aspek	7.14%	50%	39.28%	3,57%	-	57,14%
		16 orang atau 57,14% (Tuntas)		12 orang atau 42,86% (Belum tuntas)			
II	Hasil belajar siswa dari 4 (empat) aspek	7.14%	75 %	17,86%	-	-	82,14%
		23 orang atau 82,14% (Tuntas)		5 orang atau 17,86% (Belum tuntas)			

Melalui serangkaian pelaksanaan siklus pembelajaran, kemampuan siswa menerima dan melaksanakan materi pembelajaran mengalami peningkatan yang sangat menggembirakan. Oleh karena itu, penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dimaksudkan untuk meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik siswa kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili melalui metode eksplisit instruction telah terwujud dengan berbagai optimalisasi pembelajaran pada siklus I dan II.

Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “ Melalui metode eksplisit instruction maka teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili akan meningkat” dinyatakan diterima. Dan indikator kinerja yang berbunyi “ Jika kemampuan siswa Kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili

terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok meningkat menjadi 75 % pada klasifikasi baik, maka penelitian ini dinyatakan selesai”, dan berhasil.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas, ada beberapa simpulan berikut ini.

- 1) Melalui metode explicit instruction hasil belajar siswa kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili dalam hal kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik dapat ditingkatkan. Peningkatan ini dapat diketahui melalui kegiatan observasi setiap siklus.
- 2) Hasil belajar siswa yang mencapai pada ketuntasan sebelum dilakukan tindakan siklus yaitu 1 orang atau sebesar 3.57 %, kemudian pada siklus I meningkat menjadi 16 orang atau sebesar 57.14 % dan pada siklus II meningkat menjadi 23 orang atau sebesar 82.14 %. Dengan demikian indikator kinerja terpenuhi pada siklus II, maka penelitian tindakan kelas berhenti pada siklus ini.
- 3) Kegiatan pembelajaran yang berlangsung dari siklus I sampai siklus II secara bertahap mengalami perkembangan yang cukup berarti. Optimalisasi pembelajaran terjadi pada siklus II.

- 4) Hipotesis yang berbunyi “Dengan menggunakan metode *explicit instruction* maka teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII<sup>c</sup> MTs Darul Ulum Toili akan meningkat” dinyatakan diterima.

## **B. Saran**

Akhir penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi pembaca, sebagai berikut.

1. Penerapan metode *explicit instruction* sangatlah tepat dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan pada umumnya, dan khususnya, pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Dalam interaksi belajar mengajar, hendaknya guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang kondusif, agar siswa merasa nyaman dalam belajar yang nantinya bisa meningkatkan hasil belajarnya. Oleh karena itu, pemilihan strategi pembelajaran harus benar-benar diperhatikan relevansinya terhadap materi yang diajarkan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru untuk lebih efektif, kreatif dan inovatif dalam melakukan proses belajar, sehingga tercipta suasana pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati & Teguh Santosa. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 3*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Budi Sutrisno & Muhammad Bazin Khadafi 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Eli Maryani & Jaja Suharja Husdarta 2010.** *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Faridha Isnaini & Suranto 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Hilman Nurhuda & Mia Kusumawati. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Jamal Ma'mur Asmani. 2010.** *7 Tips Aplikasi Pakem Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*. Diva Press (Anggota Ikapi)
- Khairul Hadziq 2013.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Yarama Widya
- Mohammad Ali Mashar & Dwiharnayu. 2009.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV*. Pusat Perbukuan Kementerian pendidikan nasional.
- Nanang Hanafiah & Cucu Suhana. 2009.** *Konsep Strategi Pembelajaran*. Refika Aditama.
- Nunuk Suryani & Leo Agung. 2012.** *Strategi Belajar Mengajar*. Ombak. Yogyakarta.

- Nurhuda & Mia Kusumawati. 2010.** *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ngatiyono & Dyan Putri. 2010.** *Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Shodikin Chandra & Achmad E Esnoe. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV.* PT.Arya Duta.
- Sri Wahyuni dkk. 2010.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tarmudi B Hafid & Ahmad Rit**                      **2011.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Pusat Kuriku                      . Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tukiran Tunereja dkk. 2013.** *Model – model Pembelajaran Inovatif dan Efektif Bandung.* Alfabeta.
- Yusuf Hidayat dkk 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Zainal Aqib. 2013.** *Model-Model, Media dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif).* CV. Yarama Widya.