

Original Paper

Pelatihan Lari Lompat Rintangan Setinggi 50 cm Lima Repetisi Tiga Set dalam Meningkatkan Jarak Lompatan Nomor Lompat

Muhammad Ridwan^{1*}

¹ Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mataram, Kota Mataram, Indonesia

*Corresponding Author:

Muhammad Ridwan, Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mataram, Kota Mataram, Indonesia.

Email:

ridwan68muhammad@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa pelatihan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set dapat meningkatkan jarak lompatan nomor lompat jauh pada siswa putra kelas X SMAN 1 Mataram. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam penelitian ini prosedur penelitian berupa pengajaran atau pelatihan dilapangan. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian guru sebagai peneliti yaitu guru mencobakan berbagai teknik dalam pembelajaran dalam aspek reaksi dan refleksi pada permasalahan yang akan diteliti pada siswa. Instrumen dalam penelitian PTK ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik tes dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Pada siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Dengan demikian, disimpulkan bahwa pelatihan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set dapat meningkatkan jarak lompatan nomor lompat. Hal ini ditunjukkan dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 71.

Kata kunci: Lari lompat rintangan setinggi 50 cm; Jarak lompatan; Siswa.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu faktor pendukung kehidupan manusia yang sehat dan berkualitas. Kondisi jasmani dan rohani yang kuat akan memberikan landasan yang kuat pula terhadap pengembangan manusia. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan jasmani (olahraga) harus dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga.

Salah satu cabang olahraga tertua dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang adalah atletik. Atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga. Pada dasarnya atletik adalah kegiatan manusia sehari-hari seperti jalan, lari, lompat, dan lempar yang merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia.

Salah satu bagian dari olahraga atletik yang dapat mengembangkan kemampuan

gerak dari satu tempat ke tempat lainnya lompat. Gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Lompat jauh dan lompat tinggi menggunakan satu kaki sebagai tolakan sehingga diperlukan latihan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai (Azmi, 2000).

Salah satu komponen biomotorik yang paling banyak dibutuhkan pada beberapa cabang olahraga seperti pada nomor lompat jauh adalah daya ledak otot. Lompat jauh adalah gerakan yang diawali dengan berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan dengan menolak dengan tumpuan satu kaki, melayang di udara dan mendarat dengan dua kaki secara bersama-sama (Azmi, 2000).

Nala (2011) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan atlet untuk mengatasi beberapa tahanan atau beban dalam menjalani tugas. Unsur kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang menempati urutan pertama dari sepuluh komponen biomotorik yang ada dalam pelatihan olahraga. Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk melakukan perpindahan atau pergeseran dalam selang waktu tertentu. Dalam nomor lompat jauh kecepatan lari merupakan faktor kunci keberhasilan atlet (Mackenzie, 2005). Dengan melatih daya ledak secara langsung juga akan mempengaruhi kecepatan gerak (Bernhard, 2010).

Unsur-unsur lain yang perlu diperhatikan pada nomor lompat jauh adalah sudut lepas landas dan anjang-ancang (Azmi, 2000). Sudut atau tembakan yang menghasilkan jarak terjauh sebesar 450 (Bresnick, 2002). Tetapi pada kenyataannya

sangat sulit sekali mendapatkan sudut lepas landas sebesar 450, karena dalam nomor lompat jauh kecepatan ke arah vertikal dihambat oleh percepatan gravitasi sehingga kecepatan gerak ke arah vertikal selalu lebih kecil dari kecepatan gerak ke arah horisontal. Saat pendaratan, letak pusat gravitasi tubuh yang dihasilkan semakin rendah sehingga untuk mendapatkan hasil lompatan terjauh dibutuhkan sudut lepas landas yang lebih kecil dari 450 yaitu berkisar antara 300 (Linthorne, 2003).

Untuk dapat menghasilkan sudut lompatan tersebut maka kecepatan ke arah vertikal dan daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan, salah satunya adalah dengan memberikan pelatihan lari gawang. Pelatihan lari gawang saja tidak menghasilkan lompatan yang maksimal akan tetapi harus diimbangi dengan pelatihan kecepatan lari yaitu dengan melatih lari cepat (Bernhard, 2010).

Selain menggunakan pelatihan lari gawang, dapat juga digunakan pelatihan lompat rintangan menggunakan kardus. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudha (2013) terdapat pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Besar pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yaitu 11,38%.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, pada umumnya pelatihan lompat jauh tidak disesuaikan dengan kemampuan atlet atau tanpa melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan maksimal atlet dalam melompati tinggi rintangan. Gerakan lompat jauh selalu dimulai dengan awalan dan penentuan tinggi rintangan terlebih dahulu harus dilakukan tes awal. Namun pada kenyataannya, pelatih pada umumnya memberikan pelatihan sesuai dengan kebiasaan dan pengalaman yang pernah mereka dapatkan selama menjadi atlet tanpa memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan dan pada umumnya tidak memahami tentang tipe

dan takaran pelatihan yang tepat. Menurut Nala (2011) menetapkan suatu pelatihan tanpa memperhatikan tipe atau jenis pelatihan apa yang akan dipergunakan, walaupun takarannya telah benar hasilnya tidaklah maksimal.

Pelatihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pelatihan lari lompat rintangan berupa kardus dengan tinggi rintangan 50 cm dan 30 cm yang telah disesuaikan dengan kemampuan atlet. Pelatihan lari lompat ke depan dengan jarak lompatan 13 meter. Penentuan tinggi rintangan dan jarak lompatan, berdasarkan pada tes pendahuluan kemampuan maksimal subjek melompati rintangan dan melompat ke depan tanpa rintangan. Setelah mendapatkan jarak melompat maksimal, hasilnya dikalikan 80% untuk mendapatkan intensitas submaksimal yang disesuaikan untuk pemula (Nala, 2011). Sedangkan jarak berlari cepat (sprint) disesuaikan dengan jarak anggang-ancang untuk umur 13 tahun yaitu sejauh 13 meter. Data tentang efek pelatihan tersebut belum ada. Untuk mengetahui adanya perbedaan tersebut perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

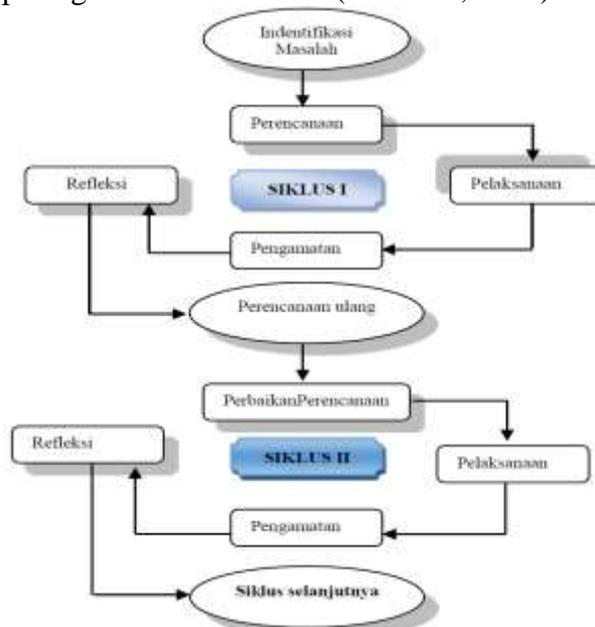
Berdasarkan informasi tersebut, dan untuk mengetahui bagaimana hasil lompatan nomor lompat jauh, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai penggunaan papan rintangan dengan tema sentral penelitian adalah pelatihan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set dalam meningkatkan jarak lompatan nomor lompat jauh pada siswa putra kelas X SMAN 1 Mataram

Metode

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) oleh karenanya prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah prosedur penelitian tindakan kelas, yang pelaksanaannya berupa pengajaran atau pelatihan dilapangan. Penelitian tindakan kelas

(*classroom action research*) adalah suatu penelitian yang bersifat reaktif dengan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas atau di sekolah secara lebih profesional (Arikunto, 2014).

Setiap siklus dilakukan empat tahap perencanaan, tindakan, observasi atau pengamatan, dan refleksi yang dapat dilihat pada gambar dibawah ini (Kasihani, 2006).



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Mataram, semester ganjil tahun pelajaran 2017/2018, yang berjumlah 31 orang, yang akan menjadi subjek peneliti.

Pada penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik tes dan observasi yaitu dengan teknik pengumpulan data yang bersifat non statistik. Teknik analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis data lembar tes. Analisis kualitatif merupakan analisa data yang bertujuan pada proses penggalian makna, penggambaran, penjelasan, dan penempatan data pada konteksnya masing-masing. Uraian data jenis ini berupa kalimat-kalimat bukan angka-angka atau tabel-tabel. Untuk itu data yang diperoleh harus diorganisis dalam

struktur yang dipahami dan diuraikan (Arikunto, 2014).

Setiap siswa dalam proses pembelajaran dinyatakan tuntas secara individu terhadap materi pelajaran yang disampaikan apabila siswa mampu memperoleh nilai ≥ 73 . Nilai ketuntasan individu dapat dihitung dengan rumus :

$$KI = \frac{\text{Skor jawaban benar}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Ketuntasan klasikal tercapai bila 85% dari jumlah siswa mencapai skor ≥ 73 , dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$KK = \frac{X}{Z} \times 100\%$$

Keterangan :

KK = Ketuntasan klasikal

X = Jumlah siswa yang memperoleh nilai ≥ 73

Z = Jumlah siswa yang ikut tes

Secara keseluruhan penelitian dikatakan berhasil apabila memenuhi ketuntasan belajar (KB) secara individu 73% dan secara klasikal 85%. Hal ini disesuaikan dengan ketuntasan kurikulum dan berdasarkan nilai minimum yang berlaku di SMAN 1 Mataram. Dalam penelitian ini apabila ketuntasan secara individu 73% dan ketuntasan belajar secara klasikal 85% sudah tercapai, maka penelitian ini akan dihentikan

Hasil dan Pembahasan

Kondisi Awal

Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mataram. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal

guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjaskes yang telah dilaksanakan.

Pra Tindakan

Kegiatan pratindakan tes kemampuan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set ini dilakukan oleh 31 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh siswa putra SMA Negeri 1 Mataram, pada kegiatan pratindakan tersaji pada Tabel 1:

Tabel 1. Hasil Tes Lari Lompat Rintangan Setinggi 50 cm Lima Repetisi Tiga Set Pratindakan

No.	Keterangan	Nilai
1	Siswa yang mencapai KKM	10
2	Siswa yang belum mencapai KKM	21
3	Persentase pencapaian KKM	32,26%
4	Persentase ketidaktercapaian KKM	67,74%

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 69,56. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 10 siswa (32,26%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 21 siswa (67,74%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar, baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus.

Siklus I

Pada tahap perencanaan tindakan, dilakukan: 1) Identifikasi masalah dengan

kolaborator sesama guru penjaskes, dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran melalui metode bermain dan bagaimana cara pelaksanaannya. 2) Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus. 3) Menyiapkan alat yang akan digunakan untuk pembelajaran, yaitu ban bekas dan kardus.

Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan pembelajaran lompat jauh dalam bentuk permainan melompati ban bekas dan kardus. Permainan menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pengamatan dilakukan untuk mengamati pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain melompati ban bekas dan kardus dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Berdasarkan hasil pengamatan dari kolaborator terhadap guru di lapangan, selama proses pembelajaran berlangsung maka diperoleh nilai pada pertemuan pertama 50 (berlangsung cukup baik) dan pada pertemuan kedua mendapat nilai 54 (berlangsung baik) sehingga pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru berlangsung dengan baik.

Hasil tes lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set melalui metode bermain melompati ban bekas dan kardus pada siswa putra SMA Negeri 1 Mataram pada kegiatan siklus I disajikan pada Tabel 2. Tabel 2. Hasil Tes Lari Lompat Rintangan Setinggi 50 Cm Lima Repitisi Tiga Set Siklus I

No	Keterangan	Nilai
1	Nilai rata-rata	73,3871
2	Siswa yang mencapai KKM	20
3	Siswa yang belum mencapai KKM	11
4	Persentase pencapaian KKM	64,52%
5	Persentase ketidaktercapaian KKM	35,48%

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,39. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 20 siswa (64,52%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (35,48%). Hasil belajar lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Siklus II

Pada tahap perencanaan tindakan dan pelaksanaan tindakan dilakukan sama persis dengan siklus I. Berdasarkan pengamatan dari kolaborator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka diperoleh nilai pada pertemuan pertama 59 (berlangsung baik) dan pada pertemuan kedua mendapat nilai 62 (berlangsung sangat baik) sehingga pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru berlangsung dengan sangat baik. Hasil tes lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set siswa putra SMA Negeri 1 Mataram pada kegiatan siklus II disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Tes Lari Lompat Rintangan Setinggi 50 Cm Lima Repitisi Tiga Set Siklus II

No.	Keterangan	Nilai
1	Nilai rata-rata	77,21774
2	Siswa yang mencapai KKM	28
3	Siswa yang belum mencapai KKM	3
4	Persentase pencapaian KKM	90,32%
5	Persentase ketidaktercapaian KKM	9,68%

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,22. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 28 siswa (90,32%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 3 siswa (9,68%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa

yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set dalam bentuk bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati ban sepeda bekas dan kardus sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lompat jauh melalui permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set dengan pendekatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 90,32%. Dari jumlah siswa putra SMA Negeri 1 Mataram sebanyak 28 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 71 sesuai dengan KTSP siswa putra SMA Negeri 1 Mataram.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil *sharing ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 28 siswa (90,32%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan tuntas.

Upaya peningkatan hasil belajar lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep

pembelajaran lompat jauh dengan permainan melompati ban sepeda bekas dan kardus siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Dari hasil penelitian terdapat 3 siswa (9,68%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian ada satu siswa terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran. Dua siswa mengalami kegemukan, sehingga pada saat pembelajaran tidak mendapatkan hasil yang maksimal karena siswa susah bergerak, tidak seperti siswa yang lain.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada melompati ban sepeda bekas dan kardus terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain seperti: 1) Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. 2) Pemanfaatan media yang tepat dan menarik. 3) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai. 4) Pemberian tugas dan latihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari lompat rintangan setinggi 50 cm lima repetisi tiga set dapat meningkatkan jarak lompatan nomor lompat. Hal ini ditunjukkan dengan

seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 71.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmi, C.H. (2000). Metode Latihan Lompat Jauh. *Journal Iptek Olahraga*. 2(1).
- Bernard, A. (2010). Asthma and swimming: weighing the benefits and the risks. *Journal de pediatria*. 86: 171-82.
- Bresnick, S. (2002). *Intisari Fisika*. Jakarta: Hipokrates.
- Kasihani, K. (2008). *Pengajaran Puisi Sebuah Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Linthorne, N. (2003). *Standing Long-Jump*. [cited 2010 Mei 10]. Available from [http://www.brunel.ac.uk/~spstnpl/bio_mechanics/standing long jump. Htm](http://www.brunel.ac.uk/~spstnpl/bio_mechanics/standing_long_jump.htm).
- Mackenzie, B. (2005). *101 Evaluation Test*. Electric World plc. London
- Nala, N. (2011). *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Sugiyono. 2014. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Yudha. (2013). *Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Tersedia Online. <http://ejournal.unesa.ac.id/data/journal/68/articles/2821/public/2821-4883-1-PB.pdf>. Diakses pada tanggal 29 Juli 2015 pukul 02.09 WITA