



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 6144-6157

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Dengan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Dan Menyenangkan

Abdillah

IKIP PGRI Pontianak

Email: abdillah@ikipgripta.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk "Mengetahui Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara dengan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan Pada Siswa Kelas XI TKR Sssekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu Variabel masalah dan variabel tindakan, variabel masalah dalam penelitian ini adalah Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara, Sedangkan variabel tindakan adalah Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas dan bentuk penelitiannya yaitu penelitian tindakan kelas atau (*Classroom Action Research*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKR yang berjumlah 34 siswa putra, Untuk jumlah sampelnya diambil seluruhnya yaitu 34 siswa putra. Teknik pengumpul data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung dan test pengukuran. Untuk observasi langsung alat yang digunakan yaitu lembar observasi siswa dan guru, Tes yang digunakan yaitu berupa tes kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara.

Kata Kunci: *Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara, Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan*

Abstract

The aim of this research is "To find out the long jump ability of gait in the air using an active, creative, effective and fun learning model in class There are two variables in this research, namely the problem variable and the action variable, the problem variable in this research is the Long Jump Ability, Gait in the Air, while the action variable is the Active, Creative, Effective and Fun Learning Model. The research method used is the classroom action research method and the form of research is classroom action research or (Classroom Action Research). The subjects in this research were class XI TKR students, totaling 34 male students. The total number of samples taken was 34 male students. The data collection techniques used in this research are direct observation techniques and measurement tests. For direct observation, the tools used are student and teacher observation sheets. Meanwhile, the test used is a long jump ability test, gait in the air.

Keywords: Long Jump Gait in the Air, Active, Creative, Effective and Fun Learning Model

PENDAHULUAN

Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan terutama ditentukan oleh pembelajaran yang dialami peserta didik. Peserta didik yang belajar akan mengalami perubahan baik dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai, dan sikap. Agar perubahan tercapai dengan baik, maka perlu diterapkan pembelajaran yang tepat. Keberhasilan belajar yang dilakukan oleh siswa di sekolah tidak semata ditentukan oleh derajat pemikiran potensi siswa yang bersangkutan, melainkan juga lingkungan, terutama guru yang profesional.

Ada kecenderungan bahwa sikap menyenangkan, kehangatan persaudaraan, tidak menakutkan atau sejenisnya, dipandang sebagian orang sebagai guru yang baik. Dengan demikian pembelajaran harus dilakukan secara aktif dan tidak monoton sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk membentuk pola pikir kritis, deduktif, dan aksiomatis bisa terwujud. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang harus dipelajari di sekolah. Oleh karena itu peserta didik harus dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan pada saat pelajaran pendidikan jasmani. Proses belajar Pendidikan jasmani akan terjadi dengan lancar apa bila dilakukan secara kontinyu. Di dalam proses belajar pendidikan jasmani, terjadi juga proses berpikir, karena seseorang dikatakan berpikir bila orang tersebut melakukan kegiatan mental dan orang yang belajar pendidikan jasmani harus melakukan kegiatan mental.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak model pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, model pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari model-model pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang

menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan model dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Berdasarkan hasil nilai rata-rata siswa pada pelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara, terlihat bahwa kelas XI TKR Teknik Kendaraan Ringan baru mencapai nilai rata-rata yaitu 50%. Hal itu disebabkan bahwa siswa di kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, tidak percaya diri untuk bertanya, malas-malasan dalam dalam mempraktikkan apa yang telah dijelaskan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa pembelajaran yang diberikan membosankan. Hal ini menyebabkan hasil kemampuan belajar para siswa menjadi kurang.

Permasalahan ini peneliti temukan ketika melaksanakan Pra observasi di Sekolah Menengah kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau yaitu nilai Pra Siklus pada materi lompat jauh gaya berjal diudar siswa yang masih kurang, bisa dilihat dari data pra siklus yaitu dari 34 siswa hanya 17 siswa (50%) dinyatakan tuntas dan 17 siswa (50%) dinyatakan belum tuntas

Dari permasalahan diatas, maka peneliti tertarik mengangkat judul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Dengan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan Pada siswa Kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan (*Action Research*), Penelitian Tindakan (*Action Research*) adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang dicoba sambil jalan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah, Arikunto, (2010: 30). Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menggunakan pola kolaboratif. Dimana guru hanya berperan sebagai anggota tim peneliti yang berfungsi melaksanakan tindakan seperti yang telah dirancang oleh peneliti.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau yang berjumlah 34 orang siswa putra. Untuk lebih

jelasnya distribusi subjek penelitian siswa kelas XI TKR dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Subjek Penelitian
siswa kelas XI TKR

No	Kelas	Banyak Siswa (Orang)		
		Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	TKR.1	34	0	34
JUMLAH				34

*Sumber : Tata Usaha SMK Negeri 01 Kabupaten
Sekadau*

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpul data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung dan test pengukuran.

1. Teknik Observasi Langsung

Menurut Zulfadrial (2009:32) mengemukakan bahwa : " Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara langsung dan pencatatan gejala-gejala yang nampak terhadap objek penelitian, yang pelaksanaannya langsung pada tempat dimana suatu peristiwa, keadaan dan situasi sedang terjadi. Sejalan dengan ini *Pauline V. Young* (dalam Bimo Wilgito, 2004:63) menyatakan:

"Observasi is the systematic and deliberate study trough the eye of spontaneous occurrences at the occur. The purpose of observasi is to perceive the nature and extent of significant intercorrelated element with complec social phenomena culture patterns or human conduct"

Artinya observasi atau pengamatan adalah studi yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis dengan menggunakan mata (indera penglihatan) tentang kejadian-kejadian spontan yang terjadi. Tujuan pengamatan adalah untuk mengamati unsur-unsur penting yang saling berhubungan dengan fenomena sosial yang kompleks, gejala sosial, hubungan manusia.

2. Teknik Pengukuran

Teknik pengukuran adalah suatu proses yang melibatkan aktivitas mencari informasi yang bersifat kuantitatif dengan jalan membandingkan terhadap kriteria yang telah ditentukan lebih dahulu. Kemudian Sugiyono (2010:236) mengatakan teknik pengukuran bersifat mengukur karena menggunakan instrumen standar atau telah distandarisasikan, dan menghasilkan data hasil pengukuran yang berbentuk angka-angka. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur (Nurhasan, 2001:4).

Berdasarkan teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa teknik pengukuran merupakan suatu metode atau cara mengumpulkan data dengan mengukur kemampuan dari subjek dan membandingkan pada kriteria yang telah ditentukan atau distandarisasikan yang kemudian akan menghasilkan data berupa angka-angka.

Sesuai dengan teknik pengumpul data yang telah ditetapkan diatas, untuk memperoleh data yang diperlukan digunakan teknik pengambilan data dengan cara observasi langsung dan tes pengukuran.

1. Lembar Observasi

Menurut Nasution dalam Sugiyono (2011:310) menyatakan, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Model ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang hasil atau dampak yang dikenakan pada siswa. Lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data, dengan menggunakan indera secara langsung. Dalam melakukan pengamatan peneliti harus benar-benar menggunakan indera penglihatan dan pendengarannya untuk mencatat segala peristiwa atau kejadian yang berisi dari penglihatan penelitian. Tahap ini berjalan bersamaan dengan saat pelaksanaan. Pengamatan dilakukan pada waktu tindakan sedang berjalan, jadi keduanya berlangsung dalam waktu yang sama.

2. Tes Pengukuran

Tes merupakan pengumpul informasi atau data. Menurut Suharsimi Arikunto (1995: 51) Tes adalah merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Dalam tes pengukuran ini, tes yang diberikan berupa tes kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau.

Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Tes Keterampilan

Lompat Jauh Gaya Berjalan Di udara

Dimensi	Indikator	Sub.indikator	Penilaian		
Keterampilan lompat jauh gaya berjalan di udara	Sikap awalan	1. Posisi Badan dan pandangan 2. Posisi Tangan 3. Posisi Kaki			
	Gerakan saat melakukan tolakan	1. Posisi Badan dan pandangan 2. Posisi Tangan 3. Posisi Kaki			
	Gerakan saat melayang	1. Posisi Badan dan Pandangan 1. Posisi Tangan 2. Posisi Kaki			
	Gerakan akhir	1. Posisi Badan dan Pandangan 2. Posisi Tangan 3. Posisi Kaki			
Skor Maksimal : 36					

Sumber : Menurut Dikdik Zafar Sidik (2010:65-68)

Keterangan:

Nilai 1 apabila gerakan dilakukan kurang

Nilai 2 apabila gerakan dilakukan cukup

Nilai 3 apabila gerakan dilakukan sangat

Teknik Analisis Data

Menurut Iskandar (dalam Kristiyanto 2010:137) yang menyatakan bahwa, "Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis serta secara deskriptif dengan menggunakan presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran"

Data yang dikumpulkan dari hasil observasi berupa angka atau data kuantitatif, untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar siswa seperti yang diharapkan dilakukan dengan cara menghitung persentase ketuntasan belajar siswa kemudian di deskripsikan, rumus persentase oleh nurhasan (2001:120), sebagai berikut :

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times NI$$

Keterangan :

NA : Nilai Akhir

SHT: Skor Hasil tes

SMI : Skor Maksimum Ideal

NI : Nilai Ideal (dalam skala 100%)

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari (Depdikbud dalam Trianto 2010 : 241), sebagai berikut :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah keseluruhan siswa}} \times 100 \%$$

Keterangan :

KB : Ketuntasan Belajar

Dari hasil persentase yang didapat, maka dapat diketahui seberapa besar kemampuan siswa pada tahap pelaksanaan pembelajaran dengan melihat indikator penilaian yang ada pada tabel 3.3 sebagai berikut.

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil peraktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa, (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (pre implementasi). Kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus, sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan :s

P : Prosentase

Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan

Base rate : Nilai sebelum tindakan.

(Sumber : Ridwuan, 2010 : 51)

Tabel 3
Rentang Tolak Ukur Persentase

Tingkat Penguasaan	Nilai Huruf	Bobot	Predikat
86 – 100 %	A	4	Sangat Baik
76 – 85 %	B	3	Baik
60 – 75 %	C	2	Cukup
55 – 59 %	D	1	Kurang
< 54 %	E	0	Kurang Sekali

(Sumber Data : Purwanto,2010:103)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi antara peneliti dan guru kolaborator tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kondisi kelas pada materi kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan metode komando pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau. Data awal hasil belajar dalam kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau sebelum diberikan tindakan melalui pembelajaran model pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Data Pra Siklus Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara sebelum diberikan tindakan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase
95 – 100	Baik Sekali	Tuntas	2	6%
85 - 94	Baik	Tuntas	7	20%
75 – 84	Cukup	Tuntas	8	23%
55 – 74	Kurang	Tidak Tuntas	17	50%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan data awal sebelum diberikan tindakan, maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau belum menunjukkan hasil yang baik. Dari 34 siswa, 17 siswa (50%) telah tuntas dan 17 siswa (50%) belum tuntas. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada olahraga lompat jauh gaya berjalan di udara Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau menggunakan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan..

Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi, (4) Refleksi. Selama pelaksanaan siklus I maka peneliti dan guru kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data yang diambil kondisi kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada olahraga Atletik pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau setelah diberikan siklus I melalui model pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil penelitian keterampilan kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara diberikan tindakan siklus I.

sRentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase
95-100	Baik Sekali	Tuntas	4	12%
85 - 94	Baik	Tuntas	10	29%
75 – 84	Cukup	Tuntas	8	23%
55 – 74	Kurang	Tidak Tuntas	12	35%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau, setelah dilakukan siklus I dengan KKM 75. Dari 34 siswa, 22 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas atau 64,70 %, sedangkan 12 siswa Tidak Tuntas atau 35%.

Selama pelaksanaan siklus II peneliti dan guru kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data yang diambil, hasil penelitian keterampilan sepak sila

pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau setelah diberikan siklus II pembelajaran melalui model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil penelitian keterampilan tendangan depan setelah diberikan tindakan siklus II.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase
95 – 100	Baik Sekali	Tuntas	9	26%
85 - 94	Baik	Tuntas	15	44%
75 – 84	Cukup	Tuntas	5	15%
55 – 74	Kurang	Tidak Tuntas	5	15%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau, setelah diberikan tindakan siklus II dengan nilai KKM 75 dari 34 siswa, 29 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas atau 85%, sedangkan 5 siswa Tidak Tuntas atau 15%. Pada siklus II telah tercapai target yang di sepakati antara peneliti dengan guru kolaborator 85% bahkan melebihi dari terget yang telah ditentukan, maka pemberian tindakan dapat dihentikan dan tidak berlanjut lagi ke siklus berikutnya.

Tabel 7 Perbandingan hasil kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan sebelum dan sesudah diberikan tindakan siklus I dan II

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Awal. Jumlah siswa	Siklus I	Siklus II
91 – 100	Baik Sekali	Tuntas	2 (6%)	4 (12%)	9 (30%)
81 – 90	Baik	Tuntas	7 (20%)	10 (29%)	15 (44%)
71 – 80	Cukup	Tuntas	8 (23%)	8 (23%)	5 (15%)

51 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	17 (50%)	12 (35%)	5 (15%)
Jumlah			100%	100%	100%

Kondisi awal siswa belum menunjukkan hasil yang maksimal, mayoritas siswa masih memiliki persentase hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara yang masih sangat kurang seperti yang terlampir pada tabel data awal sebelum diberikan tindakan siklus di atas.

Pada siklus I terdapat peningkatan nilai atau persentase siswa dengan kategori nilai Baik Sekali (A) sebanyak 4 siswa 12%, kategori nilai Baik (B) sebanyak 10 siswa atau 29%, kategori nilai Cukup/tuntas (C) sebanyak 8 siswa 23 %, sedangkan yang mendapat nilai yang tidak tuntas sebanyak 12 siswa atau 35%.

Pada siklus II terjadi peningkatan nilai siswa yang lebih baik yaitu, yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali (A) terdapat 9 siswa atau 30%, yang mendapat kategori nilai Baik (B) terdapat 15 siswa atau 44%, kemudian yang mendapatkan nilai Cukup/tuntas (C) 5 siswa atau 15%, sedangkan yang mendapat nilai yang tidak tuntas sebanyak 5 siswa atau 15 %.

Pembahasan

Perencanaan dan pelaksanaan yang dilakukan oleh guru penjaskes dan peneliti untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara dalam cabang olahraga atletik dengan menggunakan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan berjalan sesuai yang direncanakan dari awal dari siklus I dan siklus II. Kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborator pada proses pembelajaran yang terjadi pada pelaksanaan tindakan berjalan dengan baik, hal ini tampak pada perilaku siswa yang semakin terlihat tertib dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan menggunakan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan sebagai panduan dalam pembelajaran. Siswa telah menampakkan keaktifannya dalam pembelajaran dan guru sudah terampil dalam memimpin jalannya proses pembelajaran secara sistematis dan terencana.

Tabel 8 Hasil perbandingan ketuntasan (KKM) kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara sebelum dan sesudah diberikan tindakan pembelajaran menggunakan model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan pada siklus I dan siklus II.

Keterangan	Porsentase		
	Awal	Siklus I	Siklus II
Tuntas	17	22	29
Porsentase Ketuntasan	50%	64,70 %,	85%
Tidak Tuntas	17	12	5
Porsentase Ketidaktuntasan	50%	35,29%	15%

Melalui model pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan yang diterapkan dalam pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau, mampu meningkatkan hasil belajar kemampuan lompat jauh gaya berjalan di udara. Sebab pembelajaran ini menitik beratkan pada proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan secara umum dapat di simpulkan bahwa siswa Kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau terdapat peningkatan melalui Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Pada materi Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara.

Secara khusus dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti dan guru dalam peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Dengan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan Pada Siswa Kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau berjalan dengan baik dan sesuai dengan kesepakatan antara peneliti dan guru.
2. Pada pelaksanaan pembelajaran Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Dengan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan proses pembelajaran dilakukan dengan melalui modifikasi lapangan lompat jauh dengan alat bantu boneka buaya yang mana modifikasi lapangan lompat jauh tersebut bertujuan untuk meningkatkn Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara, pada para Siswa Kelas XI TKR. Pada kondisi awal pra penelitian terdapat 50% yang tuntas atau 17 siswa yang tuntas, kemudian setelah dilakukan penelitian yang dilakukan dalam dua siklus dengan menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan

pada siklus I yang tuntas terdapat 22 siswa atau 64,70% yang tuntas, pada siklus II terdapat 29 siswa atau 85% siswa yang tuntas.

3. Terdapat peningkatan pada Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Dengan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan Pada Siswa Kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau mengalami peningkatan. Pada kondisi awal dari 34 jumlah keseluruhan siswa yang tuntas hanya 17 siswa atau 50%, setelah diberikan tindakan pada siklus I jumlah ketuntasan mengalami peningkatan yaitu dari 34 jumlah seluruh siswa yang tuntas terdapat 22 siswa atau 64,70% dan pada siklus II peningkatan ketuntasan terus bertambah menjadi 29 siswa atau 85% .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan dapat meningkatkan hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara pada siswa kelas XI TKR Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 01 Kabupaten Sekadau.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S. & R. Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yumas Pustaka.
- Aip, S. (1992). *Atletik*. Depdikbud
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik (Edisi Revisi IV)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, J. Ma'mur. (2009). *7 Tips Aplikasi PAKEM*. Yogyakarta: Diva Press
- Asmani, J. Ma'mur. (2009). *Jurus-jurus Belajar Efektif Untuk SMP dan SMA: Belajar Efektif Tidak Harus Melelahkan*. Yogyakarta: Diva Press
- Budiyono. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan sosial*. Bandung. Alfabeta
- Dikdik, S. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eddy, P. (2011). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta
- Gerry A.Carr. (2003). *ATLETIK untuk sekolah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Nawawi, H. (2005). *Metedologi Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : Gajah Mada Universitas Press.

- Nawawi, H. (2010). *Penelitian kuantitatif. Solo: Tiga Serangkai.*
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Direktur Jenderal olahraga.
- Purwanto, M. Ngalim. (2010). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X.* Jakarta.Erlangga
- Sanjaya, W. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Soeratno. (2000). *Metode Riset Khusus, Materi pokok Ekon 4510.* Cet. 3. Jakarta Penerbit Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif, R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Suroso. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas: Peningkatan kemampuan menulis Melalui Classroom Action Reasearch.*Yogyakarta: Penerbit Pararaton.
- Undang-Undang Republik Indonesia 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 (2003:7).
- Zuldafrial.(2009). *Penelitian Kuantitatif.*Pontianak : STAIN Press