ARTIKEL

PENERAPAN MODIFIKASI LOMPAT KARDUS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MELENTING PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 2 NGETOS TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh:

DIDIK LUGIANTO
NPM: 11.1.01.09.0131

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2018

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: DIDIK LUGIANTO
NPM	: 11.1.01.09.0131
Telepun/HP	: 081235538927
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: PENERAPAN MODIFIKASI LOMPAT KARDUS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MELENTING PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 2 NGETOSTAHUN AJARAN 2015/2016
Fakultas – Program Studi	: FKIP / PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat PerguruanTinggi	: Jalan KH. Ahmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 15 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN : 0015066801	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd.** NIDN : 0727095801	**DIDIK LUGIANTO** NPM : 11.1.01.09.0131

PENERAPAN MODIFIKASI LOMPAT KARDUS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MELENTING PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 2 NGETOS TAHUN AJARAN 2015/2016

DIDIK LUGIANTO
NPM : 11.1.01.09.0131
FKIP / PENJASKESREK
email
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

DIDIK LUGIANTO : Penerapan Modifikasi Lompat Kardus Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting Pada Siswa Kelas VIII B SMPN 2 Ngetos Tahun Ajaran 2015/2016, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNPGRI Kediri, 2018.

KATA KUNCI : Modifikasi Lompat Kardus, Lompat Jauh Gaya Melenting

Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang dilakukan dengan melompat di bak pasir.Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik agar memperoleh hasil lompatan yang maksimal.

Namun dalam pelaksanaanya didalam dunia pendidikan, pembelajaran lompat jauh di sekolah belum berjalan seperti yang diharapkan. Hal ini dikarenakan siswa menglami kesulitan dalam menirukan, mempraktikan dan mencontoh arahan materi dari guru.

Oleh karena itu perlu adanya suatu metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan baik.

Rumusan masalah dalam penelitan ini adalah;

1. Bagaimana implementasi dari modifikasi lompat kardus pada siswa kelas VIII B di pembelajaran lompat jauh di SMPN 2 Ngetos tahun ajaran 2015/2016 ?
2. Bagaimana cara meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan modifikasi lompat kardus pada siswa kelas VIII B SMPN 2 Ngetos tahun ajaran 2015/2016 ?

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMPN 2 Ngetos, Kec. Ngetos Kab. Ngamjuk yang berjumlah 35 anak.Instrument yang digunakan berupa lembar observasi tes lompat jauh.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus, jika siklus pertama belum berhasil maka dapat dilakukan siklus berikutnya hingga target ketuntasan dapat tercapai.

Dari hasil penelitian yang diterapkan pada siswa kelas VIII B SMPN 2 Ngetos dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan latihan lompat kardus dapat meningkatkan hasil lompatan siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya melenting.

I. LATAR BELAKANG

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya. Menurut Bahagia (2002 ; 43), ”Lompat jauh adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin.” Didukung oleh Wisahati (2010 : 49) ,” Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang dilakukan dengan melompat di bak pasir yang sudah ditentukan denganukurannya dengan menggunakan salah satu kaki yang kuat sebagaitumpuannya. Untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya, perludilakukan awalan yang baik”.Jadi dapat dikatakan Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya.Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Siswa dapat dikatakan berhasil melakukan lompat jauh apabila memenuhi aspek – aspek dalam lompat jauh antara lain awalan , tolakan, melayang di udara dan mendarat.

Didalam kurikulum KTSP di SMP khususnya kelas VIII ada beberapa cabang olahraga yang dipejari dalam pelajaran Penjasorkes antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, tenis, bulu tangkis, lari dan lompat. Namun, berdasarkan silabus KTSP SMP semester 2 yang menjadi fokus pelajaran adalah lompat jauh gaya melenting.

Menurut Sujarwadi (2010 : 122), ”Lompat jauh gaya melenting (schnepper) adalah lompat jauh dengan gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang.” Jadi bisa dikatakan pada lompat jauh gaya melenting ini yang paling penting adalah adanya gerakan tubuh melenting kearah belakang. Faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh gaya melenting ini adalah awalan, take off, saat melayang diudara, dan mendarat. Jadi siswa yang bissa dikatakan berhasil dalam lompatannya adalah yang memenuhi factor-faktor tersebut.

Namun dalam pelaksanaanya didalam dunia pendidikan, pembelajaran penjasorkes khususnya pemebelajaran lompat jauh di sekolah belum berjalan seperti yang diharapkan. Hal ini dikarenakan

Penjasorkes merupakan kegiatan belajar yang menggunakan fisik yang sangat kompleks sehingga sering kali siswa menglami kesulitan dalam menirukan, mempraktikan dan mencontoh arahan materi dari guru.

Dalam penelitian ini penulis selaku guru di SMPN 2 Ngetos terlebih dahulu melakukan tes awal terhadap siswa kelas VIII B tentang materi lompat jauh gaya melenting untuk mengetahui seberapa besar penguasaan faktor-faktor dalam gerakan lompat jauh gaya melentiing tersebut.

Tes yang dilakukan adalah dengan meminta semua siswa melakukan lompat jauh sebanyak tiga kali dan penulis hanya menilai lompatan yang paling jauh. Pada tes ini dibentuk 4 kelas nilai melalui interval yang telah dibuat penulis yaitu Sangat baik (SB), Baik (Baik), Kurang (K), Sangat kurang (SK). Penulis menetapkan kriteria ketuntasan siswa minimal baik dan prosentase ketuntasan seluruh siswa mencapai 85%.Setelah dilakukan tes oleh penulis hasil yang didapatkan adalah ada banyak siswa yang belum dapat nilai minimal baik apalagi pencapaian nilai standart 85%. Jadi pada penelitian ini materi lompat jauh khususnya dalam gaya melenting memang perlu untuk diperhatikan.

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan penulis tidak ada siswa yang mencapai sasaran lompat lebih dari standar ketuntasan minimal (KKM). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil lompatan siswa yang belum mencapai KKM antara lain, kurangnya kecepatan lari saat awalan, jarak langkah tidak tepat, pada saat take off kurang kuat, mendarat dengan pantat, dan yang paling menonjol kegagalan siswa ini adalah ketidakberhasilannya dalam melompat atau pada saat melenting diudara. Jadi, gaya melenting yang diharapkan belum bisa terlaksana dengan efisien.

Sehubungan dengan berbagai faktor masalah diatas, guru Penjasorkes harus bisa mengembangkan sekaligus memotivasi kegiatan pemebelajaran sehingga siswa khususnya dalam materi lompat jauh gaya melenting dapat mengikuti dan mempelajarai kegiatan pembelajaran tersebut dengan baik dan tepat sasaran.

Melihat kondisi atau hasil belajar siswa kelas VIII B pada materi lompat jauh gaya melenting, beberapa upaya telah penulis lakukan baik selaku peneliti mapun selaku guru Penjasorkes di kelas VIII B SMPN 2 Ngetos. Salah satunya adalah bekerjasama dengan teman guru Penjasorkes di satuan

pendidikan yang sama untuk melakukan perbaikan kuwalitas pembelajaran di kelas tersebut dengan cara penerapan modifikasi lompat kardus kepada siswa untuk membuat siswa lebih efektif dalam melompat dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VIII B.

Menurut Bahagia (2006 : 26), "Modifikasi dalam pendidikan jasmani adalah salah satu usaha guru penjas agar pembelajaran dapat mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*)". Mutohir (2013 : 137) juga menambahkan bahwa dengan konsep modifikasi maka anak akan lebih menikmati permainan. Berdasarkan para pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi adalah salah satu usaha guru untuk menumbuhkan rasa ketertarikan siswa terhadap suatu olahraga dan tugas ajar yang diberikan harus dapat mendorong ketertarikan siswa tersebut kearah yang lebih baik.Dengan pemebelajaran modifikasi lompat kardus tersebut, siswa diharapkan dapat melaksanakan pemebelajaran lompat jauh dengan Susana berbeda, lebih nyaman, santai, namun lebih memungkinkan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

Adapun Karakteristik dari modofikasi menurut Autralian Sport Comission dalam Mutokhir (2013 : 137) adalah ;

"1) Sesuai dengan perkembangan anak meliputi umur, tingkat kesegaran jasmani, status kesehatan, tingkat keterampilan dan berbagai pengalaman gerak sebelumnya 2) cukup aman dimainkan oleh anak 3)memiliki aspek alternative, bukan sesuatu yang sifatnya mutlak seperti ukuran berat, bentuk alat, ukuran lapangan yang digunakan, durasi permainan, posisi pemain, peraturan dan jumlah pemain 4) cukup relevan dan tepat untuk anak."

Dari beberapa karakteristik diatas menunjukan bahwa modifikasi lompat kardus telah mencirikan karakteristik tersebut seperti kardus yang cukup aman apabila dimainkan oleh anak dan kardus sebagai alternatif dan tidak bersifat mutlak.Konsep modifikasi lompat kardus adalah untuk melatih lompatan siswa pada saat melenting keatas supaya bisa mendarat di bak pasir dengan sempurna. Seperti telah dijelaskan diatas bahwa lompat jauh gaya melenting ini yang paling penting adalah adanya gerakan tubuh melenting kearah belakang jadi yang paling penting adalah melatih siswa

untuk dapat melentingkan tubunhnya diatas udara untuk dapat mendarat. Berdasarkan hal tersebut latihan lompat yang dimodifikasi menggunakan kardus diharapkan dapat meningkatkan lompatan siswa.

Berdasarkan uraian di atas penulis akan meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII B SMPN 2 Ngetos melalui modifikasi lompat kardus dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan bersama kolaborator dari teman guru mata pelajaran Penjasorkes yang lain dengan judul "PENERAPAN MODIFIKASI LOMPAT KARDUS UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VIII B SMPN 2 NGETOS TAHUN AJARAN 2015/2016."

II. METODE

A. Subjek Dan *Setting* Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMPN 2 Ngetos, Kec. Ngetos Kab. Ngamjuk yang berjumlah 35 anak. Dipilihnya siswa kelas VII B sebagai subjek penelitian karena ;

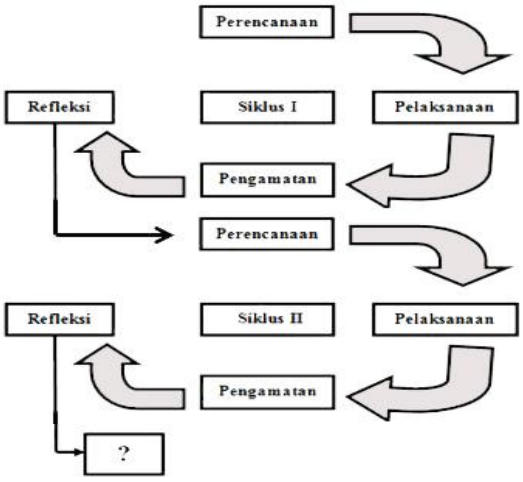
1. Kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga
2. Kegiatan pembelajaran yang disampaikan guru kurang kreatif dan inovatif
3. Tujuan pendidikan jasmani belum tercapai

Penelitian diakukan di halaman SMPN 2 Ngetos Kec. Ngetos Kab. Nganjuk.

B. Prosedur Penelitian

Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan salah satu jenis penelitian tindakan oleh praktisi pendidikan (khususnya Guru, dosen dan instruktur) dalam proses pembelajaran di kelas. Penelitian Tindakan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru, cara pendekatan baru atau suatu produk pengetahuan baru untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di lapangan secara nyata. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2010:135) bahwa: "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru ke kelas atau disekolah tempat Ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran". Penelitian tindakan kelas ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang ada dilapangan sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus yang dimulai dengan siklus pertama, jika siklus pertama tidak berhasil maka dapat dilakukan siklus berikutnya hingga target ketuntasan dalam pembelajaran dalam kelas dapat tercapai. Disini Peneliti merencanakan 2 Siklus yang akan dilakukan dalam penelitian terhadap siswa untuk mencapai target ketuntasan pembelajaran secara klasikal. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model penelitian yang dikemukakan oleh Arikunto.Suharsimi Arikunto (2010:137) mengemukakan bahwa dalam penelitian tindakan kelas terdapat empat tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan refleksi.Adapun tahapan – tahapan tersebut digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Model Siklus

Data yang diperoleh dari observasi belajar mengajar akan dianalisis dan dijadikan bahan untuk menentukan tindakan berikutnya. Di samping itu, seluruh data yang digunakan berguna untuk mengambil kesimpulkan dari tindakan yang dilakukan. Data dianalisis dalam persentase dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = angka presentasi

F = frekuensi nilai siswa

N = jumlah anak dalam satu kelasTahapan Pelaksanaan Penelitian

Tindakan Kelas

Pra Penelitian

Dalam Pra penelitian para siswa kelas VIII B SMPN 2 Ngetos, diukur hasil lompatanya dengan menggunakan tes *standing board jump*. Dari tes tersebut akan dijadikan pedoman bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan modifikasi lompat kardus untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya melenting.

SIKLUS I

Dalam Siklus I selama dua minggu anak – anak diperkenalkan tantang lompat jauh gaya melenting dan

rangkaian gerakannya. Setelah dua minggu peneliti akan mengambil data hasil lompatan secara kuantitatif.

1. Perencanaan
   a. Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
   b. Menyiapkan media pendukung lompat jauh gaya melenting berupa meteran dan alat tulis untuk mencatat hasil lompatan.
2. Pelaksanaan Tindakan
   a. Kegiatan Awal
      1) Siswa dibariskan menjadi 4 baris
      2) Guru menjelaskan teknik melakukan lompat jauh gaya melenting kepada para siswa
   b. Kegiatan Inti
      1) Guru memberi contoh latihan menggunakan kardus
      2) Guru mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya melenting didepan para siswa
      3) Guru menunjuk satu orang siswa untuk memberikan contoh teknik gerkan lompat jauh gaya melenting.
   c. Kegiatan Akhir
      1) Guru berinteraksi dengan siswa dengan melakukan tanya jawab tentang kegiatan senam yang baru selesai dilakukan siswa.
      2) Guru membubarkan barisan siswa, untuk masuk dalam kelas untuk dapat mengikuti pelajaran berikutnya.

d. Pengamatan

Setelah dua minggu diperkenalkan dengan lompat jauh gaya melenting, peneliti mulai melakukan pengambilan data dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh latian lompat kardus terhadap hasil lompat jauh gaya melenting para siswa.

e. Refleksi

Pada tahap refleksi peneliti melakukan pengumpulan dan pengolahan data para siswa selama proses pembelajaran yang telah berlangsung dalam Siklus I. Data – data tersebut diteliti untuk mengetahui hasil lompatan para siswa selama Siklus I dan sebagai pedoman ketuntasan pembelajaran yang disampaikan oleh guru terhadap peserta didiknya. Apabila Siklus I masih belum sesuai target pembelajaran maka akan dilakukan Siklus berikutnya yaitu Siklus II.

SIKLUS II

Dalam Siklus II sebelum melakukan lompat jauh gaya melenting para siswa diberikan kesempatan tiga kali lompatan. Sama dengan siklus I, Siklus II ini dilakukan selama dua minggu dan kemudian

diambil data hasil lompatan para siswa secara kuantitatif.

1. Perencanaan

a. Menyiapkan Rencana Pelaksanaan

b. Pembelajaran.Menyiapkan media pendukung lompat jauh gayamelenting berupa meteran dan alat tulis untuk mencatat hasil lompatan.

2. Kegiatan Awal

   a. Para siswa dikumpulkan di lapangan

   b. Guru mempraktikan teknik gerakan lompat jauh gaya melenting.

   c. Setelah guru mempraktikan teknik gerakan lompat jauh gaya melenting. para siswa diberi tiga kali percobaan untuk melakukan teknik gerakan lompat jauh gaya melenting secara bergantian.

   d. Siswa dibariskan menjadi 4 baris.

3. Kegiatan Inti

   Guru memimpin memberi contoh gerakan teknik gerakan lompat jauh gaya melenting didepan para siswa dan mengajak dua orang siswa untuk membantu mendemonstrasikan gerakan.

4. Kegiatan Akhir

   a. Guru memberi penghargaan kepada siswa dengan bertepuk tangan dan memberikan kata – kata semangat agar para siswa selalu bersemangat melakukan kegiatan olahraga.

   b. Guru membubarkan barisan siswa, untuk masuk dalam kelas untuk dapat mengikuti pelajaran berikutnya.

5. Pengamatan

   Dalam Siklus II setelah dua minggu mengikuti kegiatan latihanlompatkardus, peneliti mulai melakukan pengambilan data dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh latihanlompatkardus terhadap hasillompatan siswa dan dijadikan tolak ukur untuk mengetahui peningkatan hasillompatansetelah dilakukannya Siklus II.

6. Refleksi

   Pada tahap refleksi peneliti melakukan pengumpulan dan pengolahan data para siswa selama proses pembelajaran yang telah berlangsung dalam Siklus II. Data – data tersebut diteliti untuk mengetahui hasillompatan para siswa selama

Siklus II dan sebagai pedoman ketuntasan pembelajaran yang disampaikan oleh guru terhadap peserta didiknya. Apabila Siklus II masih belum sesuai target pembelajaran maka akan dilakukan Siklus berikutnya yaitu Siklus berikutnya hingga penelitian berhasil.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan tes sebagai instrument. Menurut Arikunto (2010 : 193), "Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digu7nakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat dikatan bahwa tes bisa dgunakan untuk mengukur kemampuan siswa. Ada beberapa jenis tes yang ada, tetapi penulis menggunakan jenis*Achievement test.*

Menurut Arikunto (2010 : 194), "*Achievement test* adalah tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian hasil setelah mempelajarai sesuatu." Ini berarti bahwa modifikasi yang dilakukan penulis adalah hal yang baru untuk siswa, kemudian setelah mendapatkan materi lompat kardus tersebut siswa melakukan tes lompat jauh gaya melenting yang akan dinilai oleh penulis.

Penelitian Tindakan Kelas dengan pendekatan kuantitatif ini, menggunakan Tes lompat jauh gaya melenting sebagai alat pengukur kemampuan siswa. Adapun norma lompat jauh untuk SMP adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Norma penilaian lompat jauh

Putra (cm)	Kategori	Putri (cm)	Kategori
< 400 cm	Sangat Baik	< 350 centimeter	Sangat Baik
350 cm – 399 cm	Baik	300 cm – 349 cm	Baik
300 cm – 349 cm	Cukup	250 cm – 299 cm	Sedang
250 cm – 299 cm	Kurang	200 cm – 249 cm	Kurang
< 250 cm	Sangat Kurang	< 200 cm	Sangat Kurang

Sumber : Atletik. (Syarifuddin Aip 1992)

D. TeknikAnalisis Data

Analisisdata diperlukan untukmengolahdata yang telah terkumpul, sehingga dapat disajikan dengan mudah agar dapat dibaca dan dipahami.

Untuk mengklasifikasi hasil lompatan siswa, dengan cara mencocokan dengan table berikut :

Tabel 3.2 Klasifikasi penilaian

Putra (cm)	Kategori	Putri (cm)	Kategori
< 400 centimeter	Sangat Baik	< 350 centimeter	SangatBaik

350 cm – 399 cm	Baik	300 cm – 349 cm	Baik
300 cm – 349 cm	Cukup	250 cm – 299 cm	Sedang
250 cm – 299 cm	Kurang	200 cm – 249 cm	Kurang
< 250 cm	SangatKurang	< 200 cm	SangatKurang

Sumber : Atletik. (Syarifuddin Aip 1992)

Untuk menentukan Prosentase ketuntasan siswa secara klasikal (P) adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} X \quad 100$$

Kriteria Prosentase ketuntasan dibagi menjadi 4 katagori :

Tabel 3.3
Prosentase ketuntasanklasikal

Kategori	Prosentase
Tuntas	76% - 100%
Kurang	56% - 75%
Sangat kurang	36% - 55%
Jelek	0% - 35%

E. Rencana Jadwal Penelitian

Rencana jadwal penelitian akan dilaksanakan terhitung pada bulan bulan April 2016. Sedangkan pra penelitian dilaksanakan pada hari rabu, 20 April 2016 dan Siklus I dilaksanakan pada hari rabu tanggal 27 April 2016 dan 4 Mei 2016, sedangkan Siklus II dilaksanakan pada hari rabu tanggal 11 dan 18 Mei 2016. Penelitian dilaksanakan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung mulai pukul 07.00 - 09.00 WIB.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diterapkan pada siswa kelas VIII B SMPN 2 Ngetos dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan latihan lompat kardus dapat meningkatkan hasil lompatan siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya melenting.

IV. PENUTUP

1. Meningkatkan hasil lompatan siswa dengan latihan lompat kardus menuntut guru untuk lebih kreatif agar para siswa atau peserta didik tertarik untuk melakukankegiatan olahraga.
2. Teknik gerakan lompat jauh gaya melenting harus dilakukan secara detail dan mudah diikutipara siswa.
3. Perlunya kesabaran untuk dapat membimbing siswa agar dapat mengikuti teknik gerakan lompat

jauh gaya melenting dengan baik dan benar.

4. Dalam melakukan kegiatan olahraga buatlah suasana menjadi gembira agar para siswa tidak mudah bosan dan jenuh.

V. DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun. 2016. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.* Kediri: Universitas

Nusantara PGRI Kediri

Fenanlampir Albertus, Muhyi F. Muhammad. 2015 *Tes & Pengukuran dalam Olahraga.*Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET

Arikunto Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*

Jakarta: Rieneka Cipta.

Setiaji Heri. 2013. *Tes & Pengukuran Olahraga.* Kediri: UNP Kediri

Kodir Abdul. 2011. *Stategi Belajar Mengajar.* Bandung: CV PUSTAKA SETIA

Suherman Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes.* Jakarta: Departemen Pendidikandan Kebudayaan

Tim Pengembang Ilmu Pendidikan. 2011. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan.*Bandung: PT. IMTIMA