

Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 9 Kota Pontianak

Apriadi¹, Heri Rustanto², Zainal Arifin³

^{1,2} Prodi Pendidikan Jasmani, IKIP PGRI Pontianak, Indonesia

Email: apriadi@gmail.com¹, rustantoheri78@gmail.com², zai_inal@yahoo.co.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok Melalui Metode penerapan gaya mengajar resiprokal pada siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak. Variabel yang terdapat dalam penelitian adalah variabel masalah dan variabel tindakan, variabel masalahnya adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sedangkan variabel tindakannya adalah penerapan gaya mengajar resiprokal. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas XI IPA 1 yang berjumlah 30 siswa. Hasil peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan "pra siklus". Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai observasi siswa yang semula jumlah ketuntasan siswa dari pra siklus sebesar 31% kemudian disiklus I meningkat menjadi 61,11 % dan pada siklus kedua terjadi peningkatan yang cukup signifikan yaitu mencapai 80,66% dari jumlah siswa sebanyak 36 orang. Kesimpulan dari penelitian ini metode penerapan gaya mengajar resiprokal terbukti dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang cukup baik, yaitu mengalami peningkatan nilai siswa dalam disetiap siklusnya.

Kata kunci: lompat jauh, gaya menghajar, resiprokal

This research aims to find out what the results of learning the long jump squat style are through the method of applying a reciprocal teaching style to students in class XI IPA 1 State High School 9, Pontianak City. The variables contained in the research are the problem variable and the action variable, the problem variable is learning the squat style long jump, while the action variable is the application of a reciprocal teaching style. The form of research used in this research uses Classroom Action Research with two cycles consisting of planning, implementation, observation, reflection and conclusions. The subjects in this research were Class XI IPA 1 students, totaling 30 students. The results of improving learning to squat long jump are obtained by comparing the observation scores with the initial test before the action known as "pre-cycle". Based on the results of observations that have been carried out, the increase in student observation scores, initially the number of students completing the pre-cycle was 31%, then in the first cycle it increased to 61.11% and in the second cycle there was a significant increase, namely reaching 80.66% of the number of students. as many as 36 people. The conclusion from this research is that the method of applying a reciprocal teaching style is proven to be able to improve learning of the squat style long jump. This is proven by the quite good increase in squat style long jump learning, namely the increase in student scores in each cycle.

Key words: long jump, teaching style, reciprocal

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : September 28, 2023
Accepted : Desember 26, 2023
Publish : Desember 27, 2023

Alamat Korespondensi:

Apriadi
Pendidikan Jasmani, FPOK, IKIP PGRI Pontianak.
Jalan Ampera. No 88 Pontianak
E-mail: apriadi@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi belakangan ini sangat mempengaruhi perkembangan pendidikan, terutama di Negara-negara yang sudah maju. Tingkat ilmu pengetahuan dan teknologi yang dicapai suatu bangsa biasanya dipakai sebagai tolak ukur kemajuan bangsa ini, khususnya teknologi informasi sekarang ini telah memberikan dampak positif dalam aspek kehidupan manusia. Dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi informasi tersebut, bangsa Indonesia perlu memiliki warga yang bermutu atau berkualitas tinggi.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. ini berarti pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan/kontribusi yang sangat berarti dengan pertumbuhan dan perkembangan hidup manusia, sehingga diperlukan pembinaan pendidikan jasmani secara benar dan berkesinambungan baik dilingkungan sekolah maupun dimasyarakat. Pembinaan pendidikan jasmani dan olahraga disekolah dapat diartikan sebagai upaya untuk memupuk bakat dan minat siswa dilingkungan sekolah, dengan harapan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan secara optimal. Karena itu peran pendidikan jasmani dilingkungan sekolah perlu ditingkatkan baik ditingkat SD, SMP maupun SMA dan SMK. Menurut Husdarta (2011:18) bahwa "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. bahwa pendidikan jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpuaskan melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya.

Pelaksanaan pendidikan jasmani disekolah negeri maupun swasta dilaksanakan berdasarkan kurikulum yang berlaku, yang dalam implementasinya dilapangan banyak dijumpai banyak kendala. Salah satu kendala yang nampak adalah terbatasnya jam pelajaran pendidikan jasmani. Karena itu diperlukan kegiatan ekstrakurikuler diluar jadwal pelajaran. Beberapa jenis olahraga yang diajarkan disekolah meliputi kegiatan pokok yang terdiri atas : olahraga permainan, senam, dan atletik.

Permasalahan pendidikan akan selalu muncul bersamaan dengan berkembang dan meningkatnya kemampuan siswa, situasi dan kondisi lingkungan yang ada, upaya informasi dan kebudayaan, serta berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi (Sardiman, 2005 : 39). Kenyataan ini sangat beralasan, dimana ketika pendidikan selalu digadang-gadangkan dalam lingkup sekolah, sosial maupun masyarakat sebagai tolak ukur untuk transfer pengetahuan menjadi bertolak belakang ketika adanya pemahaman ilmu baru, sedangkan ketika ilmu lama disampaikan berbeda penyampaiannya dengan ilmu baru tersebut, terjadi penolakan-penolakan terhadap ilmu tersebut.

Pada saat ini banyak dijumpai gaya mengajar guru penjas belum memanfaatkan kemampuannya secara maksimal. Adanya pembelajaran yang lebih berpusat pada guru, menjadikan siswa tertekan dan menjadi tidak kreatif, sehingga berakibat pada rasa malas dan jenuh setiap kali siswa akan mengikuti pelajaran. Kecenderungan meminimalkan peran dan keterlibatan siswa serta dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat manakala proses belajar mengajar berlangsung, yang menyebabkan siswa lebih banyak berperan dan terlibat secara pasif, mereka lebih banyak menunggu sajian dari guru daripada mencari dan

menemukan sendiri pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang mereka butuhkan. Dan apabila kondisi ini terus terjadi, mengakibatkan sulit tercapainya tujuan pendidikan. Oleh karenanya guru merupakan kunci dalam mengatur, mengarahkan, dan menciptakan suasana kegiatan pembelajaran yang inovatif, dan proaktif yang termanifestasikan bagi siswa, sehingga pembelajaran di pandang siswa tidak menjenuhkan (Furqon Hidayatullah, 2001 : 35).

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani seperti yang tertuang dalam kurikulum dapat dilakukan melalui aktivitas atau pembelajaran berbagai macam permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, aktivitas uji diri / senam, aktivitas perkembangan dan aktivitas air (akuatik). Atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Menengah Pertama sesuai dengan materi kurikulum 2006 standar kompetensi Sekolah Menengah Pertama. Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal (Depdiknas, 2006 : 24). Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 90), lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya

Berdasarkan pengamatan peneliti pada observasi awal di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak, Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, seperti masih banyak siswa yang belum memahami teknik-teknik dasar lompatan, terutama pada saat melakukan awalan, menolak, melayang, mendarat. keberhasilan untuk melompat sejauh-jauhnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Tamsir Riyadi (1985 : 95) menyatakan, "Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan".

Tujuan peneliti mengambil kelas XI IPA 1 di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak di karenakan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak masih banyak siswa yang belum memahami teknik-teknik dasar lompatan, terutama pada saat melakukan awalan, menolak, melayang, mendarat. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok yang belum Mencapai KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75, dimana kelas XI IPA 1 dari jumlah siswa 36 siswa yang terdiri dari 21 siswa putri dan 15 siswa putra dan sebanyak 11 siswa atau 31% yang nilainya masuk dalam kategori tuntas dan sisanya 25 siswa atau 69% siswa belum tuntas.

Hasil pra observasi dapat diketahui masih banyak siswa yang belum mencapai KKM (Kriteria ketuntasan minimal) yaitu 75 hal ini mendorong peneliti mencari tahu beberapa faktor kesulitan dan kelemahan yang dapat menghambat proses kegiatan mengajar khususnya dalam lompat jauh gaya jongkok, dari masalah yang ada antara lain masih banyak siswa yang belum memahami teknik-teknik dasar lompatan, terutama pada saat melakukan awalan, menolak, melayang, mendarat. Kemudian peneliti ingin lebih mendalami lagi mengapa siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak tidak dapat menguasai teknik-teknik dasar

lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar, terutama pada saat melakukan awalan, menolak, melayang, mendarat.

Menurut Ki Hajar Dewantara (melalui Siswoyo, 2008: 18), pendidikan adalah tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Hal ini berarti bahwa pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Maka, secara sederhana pendidikan dirumuskan sebagai aktivitas interaktif antara pendidik dan subjek didik untuk mencapai tujuan baik dengan cara baik dalam konteks positif. Dalam era globalisasi sekarang, manusia dituntut untuk melakukan pembaharuan yang semakin baik, maju, dan canggih dalam segala bidang. Pesatnya perkembangan IPTEK misalnya, membuat kita semakin mudah untuk mendapatkan informasi yang dapat diperoleh tanpa batas ruang dan waktu. Kurikulum 2013 yang diterapkan pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak akan berjalan lancar sesuai yang diharapkan apabila mengikuti prosedur pelaksanaan kurikulum 2013 dengan baik. Secara teori, kurikulum 2013 menuntut guru untuk mengubah strategi pembelajaran yang lebih menantang, menarik, dan menyenangkan, mengingat mata pelajaran dibuat lebih sedikit tapi dengan muatan materi yang lebih banyak melalui sistem tematik integratif dan peningkatan efektivitas pembelajaran pada satuan pendidikan dan penambahan waktu pembelajaran.

Gaya mengajar guru dalam pembelajaran Lompat jauh juga sangat menentukan keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah. Di sinilah letak peran serta seorang guru dalam mewujudkan suasana proses belajar yang tidak menjenuhkan bagi siswa. Telah banyak dijumpai memang pengalaman yang kurang mengesankan bagi seorang guru olahraga ketika menghadapi situasi siswa kurang tertarik terhadap cabang olahraga lompat jauh. Rasa takut, maupun enggan melakukan olahraga lompat jauh yang menjadikan alasan siswa kurang tertarik terhadap cabang olahraga tersebut. Ini semua bisa terjadi karena proses pembelajaran yang dibangun oleh guru tidak menempatkan formulanya kepada ketertarikan siswa akan olahraga lompat jauh itu sendiri.

Lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus (Yoyo Bahagia dkk, 2000 : 16). Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Aip Syarifuddin (1992: 88) menambahkan bahwa untuk mendapatkan lompatan yang baik, seorang pelompat (atlit) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lincah.

Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak, di Sekolah tersebut memiliki 1 orang Guru pendidikan jasmani yang mengajar X Sampai kelas XI IPA 1. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani sub pokok bahasan atletik dalam hal ini adalah lompat jauh gaya jongkok, yang peneliti amati guru di Sekolah belum melalui penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajarannya secara optimal.

Gaya mengajar resipokal (*reciprocal style*) adalah suatu gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri. Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 29) menyatakan bahwa, “gaya resiprokal adalah gaya mengajar yang menuntut siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera pada setiap gerakan”. Dengan demikian, tanggung jawab untuk memberikan umpan balik bergeser dari guru kepada siswa. Pergeseran ini memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman sebayanya.

Dari Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran peneliti mencoba menerapkan metode gaya resiprokal. Guru masih mengajar secara konvensional atau mengikuti kebiasaan yang umum digunakan sehingga terlihat siswa kurang antusias mengikuti pelajaran oleh karena itu peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan melalui penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran. Atas dasar itulah peneliti mencoba menggali dan melakukan penelitian dengan judul “Upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar resiprokal pada siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif*. Dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan terencana dalam bidang pendidikan terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki proses pengajaran yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah.

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI A SMA Negeri 9 Kota Pontianak. Alasan penulis memilih kelas XI A sebagai objek penelitian adalah karena berdasarkan data yang peneliti dapat dari guru mata PJOK Kelas XI A SMA Negeri 9 Kota Pontianak. Dari antara ketiga kelas XI yaitu kelas XI A, XI B, XI C, ternyata dalam pembelajaran lompat jauh khususnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, dikelas XI A masih banyak siswa-siswi yang memperoleh nilai kurang dari kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah. Dengan kriteria subjek sebagai berikut:

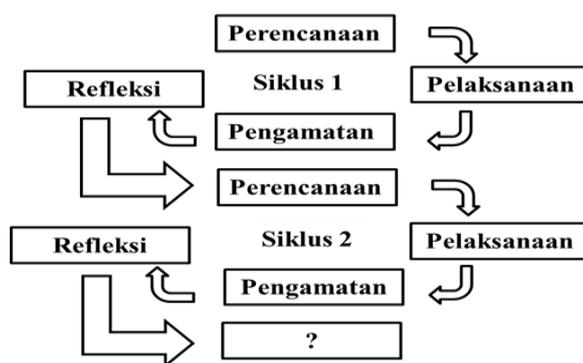
Table 1 Distribusi Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Subjek Penelitian
Laki-laki	15 Siswa
Perempuan	21Siswa
Jumlah	36 siswa

Sumber : TU SMA Negeri 9 Kota Pontianak

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Kota Pontianak Kecamatan Pontianak Timur. SMA Negeri 9 Kota Pontianak. Waktu penelitian tersebut dilakukan di Sekolah

Menengah Pertama XI A SMA Negeri 9 Kota Pontianak. tahun ajaran 2021/2022. Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dalam beberapa siklus dan pertemuan untuk melihat peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Setiap siklus penelitian terdiri dari kegiatan pokok yaitu, perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Berikut adalah rancangan pelaksanaan penelitian pada siswa kelas XI A Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak.



Gambar 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas
Sumber : Suharsimi Arikunto dalam suyadi (2010:65)

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : 1) Teknik observasi langsung, 2) teknik pengukuran. Adapun alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 macam yaitu: (a) lembar observasi, Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Dasar. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas (b) Penilaian proses gerak, untuk mengukur keterampilan gerak lompat jauh.

Teknik Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

1. Untuk mencari ketuntasan individu (Purwanto, 2012: 102) sebagai berikut :

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan :

- S : Nilai yang diharapkan (dicari)
- R : jumlah skor mentah yang diperoleh siswa
- N : Skor maksimal ideal dari tes tersebut
- 100 : Bilangan tetap

2. Untuk ketuntasan belajar (klasikal)

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (depdikbud, 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila dikelas mendapat 75% yang telah mencapai daya serap dari sama dengan. Untuk menghitung ketuntasan belajar digunakan rumus :

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Indikator sebagai acuan untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian, adapun indikator yang ingin dicapai adalah :

1. 80% dari jumlah siswa telah mendapatkan nilai standar KKM (Keteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan oleh sekolah tempat penelitian.
2. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa di sekolah tersebut telah mencapai 75 (standar KKM).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak. Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak. Kondisi awal hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak sebelum diberi penerapan gaya mengajar resiprokal dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Deskripsi data awal hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak

No	Kategori	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase	Keterangan
1	Baik Sekali	96 – 100	Tuntas	-	-	11 siswa
2	Baik	86 – 95	Tuntas	-	-	tuntas
3	Cukup	75 – 85	Tuntas	11	31 %	
4	Kurang	46 – 74	Tidak Tuntas	25	69 %	25 siswa
5	Kurang Sekali	1 – 45	Tidak Tuntas	-	-	tidak tuntas
Total				36	100	

Dari data tes awal, maka ketuntasan belajar siswa secara klasifikasi untuk materi teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok adalah 31 % dengan perhitungan, yaitu :

$$\begin{aligned} \text{KB} &= \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100 \% \\ &= \frac{11}{36} \times 100 \% \\ &= 31 \% \end{aligned}$$

2. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Siklus I dilaksanakan selama 2 kali pertemuan. Tiap pertemuan terdiri dari 2 jam pelajaran (2 x 45 menit) yang dilaksanakan pada jam pelajaran Penjasorkes. Pertemuan pada siklus I ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 30 September dan 7 Oktober 2020, yang diikuti oleh siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak sebanyak 36 siswa. Adapun tahapan yang dilaksanakan dalam siklus I adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator sesama guru penjasorkes, yaitu Muchtarudin S.Pd, dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas. Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan cara untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga membahas tentang tujuan pembelajaran melalui gaya mengajar resiprokal dan bagaimana cara pelaksanaannya.
- 2) Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui gaya mengajar resiprokal.
- 3) Menyiapkan alat yang akan digunakan untuk pembelajaran seperti RPP yang berisi action atau tindakannya, instrumen yang akan digunakan dalam siklus-siklus PTK.
- 4) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu dengan gaya mengajar resiprokal pada lompat jauh gaya jongkok.
- 5) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 6) Membuat kertas kerja
- 7) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Tahap ini dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dan pertemuan kedua masing-masing dilaksanakan selama 2 x 45 menit sesuai jam pelajaran penjasorkes di Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak. Pertemuan pertama dan kedua dilaksanakan pada hari rabu tanggal 21 September 2022 dan 28 September 2022 pada jam pelajaran kesatu dan kedua yaitu pukul 07.00 - 08.30 WIB, dengan materi Lompat Jauh Gaya Jongkok. Terbagi menjadi 3 tahap: (a) Tahap pre impact/sebelum pertemuan; (b) Tahap impact/pertemuan; (c) Tahap post impact:

c. Tahap Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan oleh peneliti bersama dengan kolaborator, pengamatan dilakukan terhadap proses pembelajaran. Pada tahap ini yang diamati adalah aspek perilaku yang dimunculkan oleh siswa selama pelajaran berlangsung dan kemampuan siswa dalam mempelajari, memahami, dan menguasai materi yang diajarkan. Dari pengamatan yang telah dilakukan ada beberapa hal yang dapat dikatakan sebagai kelebihan di dalam pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan gaya mengajar resiprokal. Kelebihan-kelebihan tersebut antara lain: (1) Siswa merasa tertarik dengan proses pembelajaran yang dilaksanakan karena tugas ajar yang diberikan dikemas membuat siswa aktif karena terlibat dalam pembelajaran yaitu mengamati rekannya dalam melakukan gerakan; (2) Dilihat dari aspek psikomotor, siswa terlihat

lebih luwes dalam mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok dibandingkan dengan saat kegiatan *survey* awal yang terlihat masih kaku.

Di samping kelebihan adapun hal-hal yang dianggap sebagai kekurangan di dalam pelaksanaan tindakan. Adapun kekurangan-kekurangan tersebut antara lain sebagai berikut: (1) Pemanasan yang dilakukan kurang mengena dan variatif, dikarenakan guru meminta salah satu siswa agar memimpin pemanasan; (2) Sikap bersemangat siswa yang berlebihan kadang mengganggu siswa yang lain karena selalu ingin mencoba, sehingga guru harus sering mengatur keadaan kelas; (3) Kesulitan siswa dalam memahami kertas kerja yang diberikan guru karena tidak disertai gambar atau foto gerakan; (4) Siswa terkadang lupa melaksanakan tugas ajar dengan baik dan benar dikarenakan terbawa situasi permainan, sehingga guru sering kali memberikan evaluasi pada sela-sela pelajaran.

Kelebihan dan kekurangan tersebut di atas dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan pada siklus I dan refleksi rencana tindakan pada siklus berikutnya. Di samping pengamatan terhadap proses pembelajaran, pengambilan data juga dilakukan untuk mengetahui hasil belajar siswa setelah diberi tindakan. Hasil belajar siswa merupakan gabungan dari nilai 3 aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif, yang kriteria penilaiannya sudah disusun oleh peneliti bersama dengan kolaborator. Adapun data yang diambil terdiri dari: (1) kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa baik yang ditunjukkan selama melakukan unjuk kerja maupun tes keterampilan (psikomotor), (2) aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung (afektif), dan (3) pemahaman siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok (kognitif). Pada dasarnya pembelajaran melalui gaya mengajar resiprokal cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi permainan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik

Tabel 3 Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak.

No	Kategori	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase	Keterangan
1	Baik Sekali	96 – 100	Tuntas	-	-	22 siswa
2	Baik	86 – 95	Tuntas	-	-	tuntas
3	Cukup	75 – 85	Tuntas	22	61,11 %	
4	Kurang	46 – 74	Tidak Tuntas	14	38,89 %	14 siswa
5	Kurang Sekali	1 – 45	Tidak Tuntas	-	-	tidak tuntas
Total				36	100	

Dari data penelitian Tindakan Kelas Siklus I, maka ketuntasan belajar siswa secara klasifikasi untuk materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dalam permainan lompat jauh gaya jongkok adalah 61,11 % dengan perhitungan, yaitu :

$$\begin{aligned}
 KB &= \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100 \% \\
 &= \frac{22}{36} \times 100 \% \\
 &= 61,11 \%
 \end{aligned}$$

d. Refleksi

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada desain penelitian namun peningkatan yang di dapat pada siklus pertama belum mencapai target ketuntasan klasial yaitu 75%. Sehingga peneliti dan guru memutuskan untuk melanjutkan ke siklus berikutnya. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut: **(1)** Keberhasilan guru/siswa: Berdasarkan pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 61,11 % dan siswa yang belum tuntas 38,89 %. **(2)** Kendala yang dihadapi guru/siswa: Kendala tersebut diantaranya adalah masih banyaknya siswa yang bermain sendiri dan tidak aktif dikarenakan terbatasnya sarana dan prasarana penunjang kegiatan belajar mengajar. **(3)** Rencana Perbaikan, Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah: **(a)** Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri; **(b)** Membuat kertas kerja atau lembar kerja lebih jelas lagi agar memudahkan siswa dalam mengamati temannya; **(c)** Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil. Memberikan motivasi lebih kepada siswa supaya menjadi tambah semangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dalam pembelajaran teknik dasar Lompat jauh gaya jongkok.

3. Siklus II

Siklus II dilaksanakan selama 2 kali pertemuan. Tiap pertemuan terdiri dari 2 jam pelajaran (2 x 45 menit) yang dilaksanakan setiap jam pelajaran Penjasorkes. Pertemuan pada siklus II ini dilaksanakan pada jam Pelajaran penjasorkes yang diikuti oleh siswa kelas XI IPA 1 sebanyak 36 siswa. Adapun tahapan yang dilaksanakan dalam siklus II adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pelaksanaan tindakan pada siklus I, diketahui bahwa ada peningkatan hasil belajar siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak tetapi belum maksimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih ada 14 siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok. Masih terdapat kekurangan di dalam pelaksanaan siklus I tersebut. Dengan berpedoman pada hasil refleksi pada siklus I tersebut maka langkah-langkah yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut: **(1)** Memilih dan menetapkan Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan Indikator dengan berpedoman pada Silabus Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak; **(2)** Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang mengacu pada tindakan yang akan diberikan dalam penelitian yaitu pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan gaya mengajar resiprokal; **(3)** Mempersiapkan alat dan bahan pembelajaran; **(4)** Menyusun lembar penilaian, dan lembar observasi.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Tahap ini dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dan pertemuan kedua masing-masing dilaksanakan selama 2 x 45 menit sesuai jam pelajaran penjasorkes di Sekolah

Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari rabu tanggal 14 Oktober 2021 dan 21 Oktober 2021 pada jam pelajaran kesatu dan kedua yaitu pukul 07.00 - 08.30 WIB, dengan materi Lompat jauh gaya jongkok. dengan pembagian tiap pertemuan: (a) Tahap pre impact/sebelum pertemuan; (b) Tahap impact/pertemuan; (c) Tahap post impact: c. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa:

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajar. Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa lebih banyak bergerak dan melakukan dengan rasa antusias. Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan penyajian materi. Melalui gaya mengajar resiprokal siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran yang menuntut siswa untuk mengoreksi atau memberi masukan kepada teman atau pasangannya. Siswa juga senang dengan gaya mengajar resiprokal yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingin mencoba lagi. Pada pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok, dilakukan secara keseluruhan. Dari belajar teknik dasar sampai Lompat jauh gaya jongkok siswa terlihat senang dengan gaya mengajar resiprokal yang diberikan dan cukup membuat siswa merasa tertantang untuk mempelajari materi Lompat jauh gaya jongkok. Pada pembelajaran dengan gaya mengajar resiprokal cukup memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 4 Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Atas Pertama Negeri 9 Kota Pontianak.

No	Kategori	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase	Keterangan
1	Baik Sekali	96 - 100	Tuntas	-	-	29 siswa
2	Baik	86 - 95	Tuntas	-	-	tuntas
3	Cukup	75 - 85	Tuntas	29	80,56	
4	Kurang	46 - 74	Tidak Tuntas	7	19,44	7 siswa tidak
5	Kurang Sekali	1 - 45	Tidak Tuntas	-	-	tuntas
Total				36	100	

Dari data penelitian Tindakan Kelas Siklus II, maka ketuntasan belajar siswa secara klasifikasi untuk materi Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dalam permainan Lompat jauh gaya jongkok adalah 80,56 % dengan perhitungan, yaitu :

$$\begin{aligned}
 KB &= \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100 \% \\
 &= \frac{29}{36} \times 100 \% \\
 &= 80,56 \%
 \end{aligned}$$

d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan pada kegiatan pembelajaran yang diperoleh setelah melaksanakan siklus II adalah sebagai berikut seperti pada keterangan di bawah ini: (1) Keberhasilan siswa: Dari hasil

tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok dalam permainan Lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 31% pada kondisi awal menjadi 61,11% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80,56% pada akhir siklus II. Perbandingan hasil belajar pada akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II Hasil Belajar Lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak

No	Kategori	Rentang Nilai	Prosentase (%)		
			$KB = \frac{F}{N} \times 100 \%$		
			Data Awal	Siklus I	Siklus II
1	Baik Sekali	96 – 100	0,0	0,0	0,0
2	Baik	86 – 95	0,0	0,0	0,0
3	Cukup	75 – 85	31%	61,11%	80,56
4	Kurang	46 – 74	69%	38,89%	19,44
5	Kurang Sekali	1 – 45	0,0	0,0	0,0

Dengan hasil yang mengacu pada tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dengan gaya mengajar resiprokal untuk teknik dasar Lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak sangat efektif diterapkan terbukti adanya peningkatan nilai ketuntasan klasikal siswa pada setiap siklusnya.



Gambar 1. Diagram Rekapitulasi Persentase Rata-Rata Nilai.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi awal atau pra siklus ketuntasan hasil belajar pada siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak yang memiliki ketuntasan 31 %. Sedangkan yang tidak tuntas adalah 69 %. Hasil belajar pra siklus materi Lompat jauh gaya jongkok yang menjadi rumusan masalah penelitian, melalui gaya mengajar resiprokal peneliti

mengharapkan dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar Lompat jauh gaya jongkok Pada Siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan Lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar resiprokal yang menekankan pada masalah teknik persiapan, pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Pada siklus I ini guru dan peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan gerakan yang telah diterapkan. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu mengulang gerakan Lompat jauh gaya jongkok sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar resiprokal dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada gerakan yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus I yang memiliki kategori tuntas 61,11% sebanyak 22 siswa, kategori tidak tuntas 38,89% sebanyak 14 siswa. Setelah adanya penerapan gaya mengajar resiprokal terlihat peningkatan yang cukup baik pada siswa. Dalam pelaksanaan siklus I tidak lepas dari ketidaktuntasan hasil belajar, yang mana ketidaktuntasan tersebut menjadi rencana perbaikan pada pelaksanaan siklus II.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar resiprokal sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan dengan melakukan kegiatan langsung timbal balik dengan teman sebayanya dengan keteria sebagai pelaku dan pengamat dengan bergantian menilai temanya dengan kertas tes keterampilan gerak Lompat jauh gaya jongkok yang telah guru berikan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan melalui gaya mengajar resiprokal dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 80,56%. Dari jumlah siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak sebanyak 29 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 75.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar resiprokal, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar resiprokal. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa gerakan 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 dengan gaya mengajar resiprokal 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 Lompat jauh gaya jongkok permaian Lompat jauh gaya jongkok siswa mengalami peningkatan hingga 29 siswa (80,56%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan lulus.

Upaya peningkatan hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok permaian Lompat jauh gaya jongkok 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 gaya jongkok dengan gaya mengajar resiprokal 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 tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 31% pada kondisi awal menjadi 61,11% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80,56% pada akhir siklus II. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan pembelajaran dengan metode yang melibatkan siswa aktif dalam kegiatan pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat siswa dan ikut berperan aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan belajar siswa yaitu dengan gaya mengajar resiprokal.

Peningkatan efektifitas pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok permaian Lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar resiprokal terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen peneliti melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut: (1) Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa; (2) Menggunakan variasi pembelajaran yang menarik; (3) Pemanfaatan media yang tepat dan menarik; (4) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui beberapa tahapan siklus dan menjalankan prosedur langkah-langkah umum penelitian tindakan kelas sehingga tes akhir dapat diambil sebuah kesimpulan umum bahwa pembelajaran penjaskes melalui gaya mengajar resiprokal dapat Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak. Penelitian dilaksanakan dengan baik dan lancar sehingga proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan tepat meskipun ada beberapa yang belum menguasai teknik lompat jauh dengan baik, berdasarkan pada hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan khusus penelitian sebagai berikut :

1. Perencanaan meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui gaya mengajar resiprokal pada siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak direncanakan melalui mengidentifikasi permasalahan yang muncul di kelas tersebut. Kemudian peneliti merancang

rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mana RPP tersebut terlebih dahulu dikonsultasikan ke guru yang bersangkutan. Tahap berikutnya peneliti membuat lembar observasi guru dan siswa serta instrumen penelitian.

2. Pelaksanaan meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui gaya mengajar resiprokal pada siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak dilaksanakan baik dan benar yang mengacu pada RPP dan Silabus. Pada pelaksanaan siklus ke 1 dilakukan dalam 2 kali pertemuan, kemudian dilanjutkan pada siklus ke 2 yang juga dilakukan dalam 2 kali pertemuan dengan target pencapaian 75% dari jumlah siswa keseluruhan. Pelaksanaan Lompat jauh gaya jongkok melalui gaya mengajar resiprokal pada siswa Kelas XI IPA 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak telah dilakukan dalam 2 kali siklus. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan Pada kondisi awal hanya 11 siswa yang mencapai KKM pada materi Lompat jauh gaya jongkok, Setelah dilakukan tindakan siklus I terjadi peningkatan 61,11% pada kondisi awal, kemudian terjadi peningkatan lagi pada tindakan siklus II. Indikator target capaian pada siklus II adalah 29 siswa tuntas atau 80,56%. Dari hasil belajar siswa yang ditunjukkan, prosentase ketuntasan hasil belajar siswa adalah 75%, artinya target capaian pada siklus II sudah tercapai.
3. Terdapat peningkatan hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas XI IPA I Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kota Pontianak melalui gaya mengajar resiprokal, Pada kondisi awal hanya siswa 11 atau 31% siswa yang mencapai KKM pada materi lompat jauh. setelah dilakukan tindakan siklus I terjadi peningkatan sebesar 61,11%, namun masih dalam kriteria kurang kemudian terjadi peningkatan lagi pada tindakan siklus II sebesar 80,56% dengan kategori baik sehingga dari siklus 1 ke siklus II terjadi peningkatan sebesar 19,55%. Melihat data tersebut dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar resiprokal yang digunakan cukup efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Saran dalam proses pembelajaran guru seharusnya memperhatikan kondisi dan respon siswa dan menggunakan metode mengajar yang bervariasi. Dengan demikian akan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa. Hendaknya pembelajaran dengan penerapan gaya mengajar resiprokal dapat dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran lompat dengan penerapan gaya mengajar resiprokal hendaknya mencoba teknik tersebut dalam pembelajaran Penjas sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar anak didiknya.jauh di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas* (Edisi revisi). Bumi Aksara.
- Gunawan, Suhairi, M., & Daryanto, Z. P. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Turbo Dengan Modifikasi Media Belajar Untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 17–28.
<http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpess/article/view/216>
- Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Hamalik. (2003). *Strategi Belajar Mengajar*. Pustaka Setia.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode* (D. Dikti (ed.)).
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.

- Meilke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola: Cara yang Lebih Baik Mempelajarinya*. Pakar Jaya.
- Onisimus. (2011). *Manajemen Pendidikan di Era Onnotomi Daerah: konsep strategi dan implementasi*. Alfabeta.
- Panel, Suhairi, M., & Lauh, W. D. A. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Sepak Bola Melalui Metode Bermain Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Siding Kabupaten Bengkayang. *Journal Sport Academy*, 1(1), 17–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.4>
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Samsudin. (2014). *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Litera Prenada Media Group (ed.)).
- Suhairi, M., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2020). *The Need Analysis of Interactive Multimedia Program as the Medium for Volleyball Subject*. 21(Icsshpe 2019), 79–82. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.022>
- Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pengembangan Alat Drill Smash Bola Voli Berbasis Reaksi Menggunakan Android. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 71–86. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12418> Alamat
- Suhairi, M., & Dewi, U. (2021). *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Permainan Bolavoli untuk Pegangan Guru dan Pelatih*. Putra Pabayo Perkasa. <https://doi.org/ISBN:9786239538187>
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan Bola Soft untuk Mengembangkan Keterampilan Teknik Dasar dan Koordinasi Gerak Bolavoli di Sekolah Dasar. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 83–101. <https://doi.org/10.1080/10137548.2000.9687696>
- Susanto, Y. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Sepak Bola Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas IX B Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak*. IKIP PGRI Pontianak.
- Willi Susilo. (2014). *Upaya Meningkatkan Kemampuan shooting melalui metode bermain Pada Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya*. IKIP PGRI Pontianak.