

# IMPLEMENTASI KOOPERATIF TPS UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH

Joko Karseno, Nim 1196015036

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha Singaraja,  
jalan Udayana Singaraja – Bali Tlp (0362) 32559

Abstrak : Penelitian ini bertujuan meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi tahun pelajaran 2012/2013.

Jenis penelitian tergolong penelitian tindakan kelas dengan guru sebagai peneliti. Penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus dengan rancangan siklus terdiri dari langkah-langkah, pelaksanaan, observasi/evaluasi dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi berjumlah 40 siswa terdiri dari 18 orang putra dan 22 orang putri. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptik.

Hasil analisis data aktivitas belajar siklus I secara klasikal sebesar 7,31 berada pada skala aktif, meningkat pada siklus II menjadi sebesar 9,27 berada pada katagori sangat aktif, dengan peningkatan sebesar 1,96. Rata-rata aktivitas belajar lompat jauh dari kedua siklus berada pada katagori aktif sebesar 7,31 pada katagori sangat baik, meningkat pada siklus II menjadi sebesar 94,12 %. Rata-rata presentasi ketuntasan hasil belajar lompat jauh dari kedua siklus berada pada katagori sangat baik yaitu 89,70% sudah memenuhi KKM secara klasikal yaitu > 75% sehingga hasil belajar lompat jauh dinyatakan tuntas.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar lompat jauh meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi tahun pelajaran 2012/2013. Oleh karena itu disarankan kepada guru penjasorkes untuk dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe TPS dalam pembelajaran lompat jauh.

Kata-kata kunci: Model pembelajaran Kooperatif tipe TPS, aktivitas, hasil belajar dan lompat jauh.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan suatu

proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Dalam proses pembelajaran penjasorkes ditekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan moral spiritual, pengembangan fisik dan kebugaran jasmani. Sebagai mata pelajaran yang menitik beratkan pada ranah psikomotor, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak mengabaikan ranah kognitif dan afektif. Begitu pentingnya peran penjasorkes tersebut, maka mutu penjasorkes harus ditingkatkan, diantaranya adalah dengan meningkatkan kemampuan guru penjasorkes khususnya dalam mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran, penyediaan fasilitas-fasilitas yang mendukung program pendidikan penyediaan sumber belajar, serta penyempurnaan kurikulum. Namun upaya tersebut belum memberikan hasil yang maksimal, hal ini terbukti belum

tercapainya hasil belajar yang sesuai dengan tuntutan kurikulum.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru diharapkan menguasai materi, model pembelajaran, pengevaluasian dan yang menjadi fokus adalah subjek belajar dan upaya mencapai kompetensinya. Proses pembelajaran dapat dikatakan berhasil, apabila ada perubahan-perubahan dalam diri siswa, baik yang menyangkut perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan di mana dalam proses pembelajaran ini melibatkan interaksi antar siswa dengan guru maupun siswa dengan siswa (Sadirman dkk, 2004 : 26). Permasalahan yang sering dijumpai dalam pembelajaran penjasorkes yaitu rendahnya minat, dan aktifitas belajar siswa sehingga hasil belajar yang dicapai pun tidak optimal. Dari permasalahan tersebut guru sebagai pengelola proses pembelajaran diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang merangsang minat belajar siswa dan

mampu menyediakan lingkungan belajar yang menarik bagi siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP N 2 Mengwi, dalam pembelajaran teknik dasar *lompat jauh gaya jongkok* ditemukan beberapa masalah yaitu (1) Masih ditemukan pembelajaran penjasorkes yang menggunakan pendekatan tradisional. Dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat kurang efektif dan efisien, hal ini menyebabkan rendahnya minat belajar siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes khususnya pada materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok baik dari sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. (2) Kurangnya penerapan strategi belajar mengajar yang lebih banyak melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, yang mengakibatkan siswa banyak yang diam dan kurang aktif. Hal ini ditandai kompetensi dasar yang dimiliki oleh siswa dalam olahraga atletik khususnya teknik dasar *lompat jauh* masih sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari persentase

aktifitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi yang berjumlah 40 orang, di mana aktifitas siswa saat menerima pelajaran tergolong rendah, ini dapat dilihat dari persentase aktifitas belajar siswa yang berada pada kategori sangat aktif tidak ada, aktif 10 orang (25,00%), cukup aktif 18 orang (45,00%), kurang aktif 12 orang (30,00%), dan sangat kurang aktif tidak ada. Aktifitas belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok secara klasikal mencapai 6,4 berada pada kategori cukup aktif. Begitu juga dengan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya menggantung hal ini dikarenakan adanya masalah-masalah yang ditemukan dalam melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan menggantung belum mencapai ketuntasan. hal ini dapat dilihat dari persentase hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung siswa yang memperoleh kategori (sangat baik) tidak ada, kategori

(baik) 4 orang (10,00%), kategori (cukup) 18 orang (45,00%), kategori (kurang) 10 orang (25,00%) dan kategori (sangat kurang) 8 orang (20,00%). Siswa yang tuntas 55,00% dan siswa yang tidak tuntas 45,00% dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok secara klasikal mencapai 61,50% angka ini berada pada ketegori kurang.

Lompat jauh merupakan bagian dari atletik yang terprogram pada kurikulum pendidikan jasmani, olahraga kesehatan yang diberikan di sekolah-sekolah. Lompat jauh adalah ketrampilan gerak berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Suherman, 2001: 36). Dalam melakukan gerakan awalan dalam lompat jauh, untuk mencapai kecepatan maksimum biasanya dengan jarak 30-40 meter (Suherman, 2001: 36), dimana panjang lintasan lari untuk ancang-ancang tersebut adalah 40-45 meter dan lebar antara 2,75-3 meter (Suherman, 2001: 137-138). Dengan paparan di atas yang dimaksud dengan

lompat jauh adalah aktivitas gerakan yang diawali dengan berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan dengan menolak satu kaki tumpu, melayang di udara dan pendaratan dengan dua kaki secara bersama sehingga dapat mencapai jarak jauh yang sejauh-jauhnya dan meninggalkan bak.

Adapun komponen-komponen gerak pada lompat jauh adalah sebagai berikut :

#### 1.9.1.1 Komponen Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

##### 1. Awalan

Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap terkendali untuk melakukan tolakan. Tujuannya adalah untuk meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya (Suherman, 2001: 118).

##### 2. Tumpuan

Tolakan atau tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang (Suherman, 2001: 37). Tumit bertumpu lebih dahulu diteruskan telapak kaki ujung, dengan pandangan mata lurus kedepan agak ke atas tidak menunduk lihat balok tumpuan, ayunan lengan lemas dan pastikan kaki tumpu tepat pada balok tumpuan. Gerakan melompat dilakukan dengan mengayun kaki ayun setinggi mungkin dengan bantuan ayunan kedua tangan ke atas, agar seluruh badan terangkat ke atas.

### 3.Melayang di udara

Sikap pada saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada saat itu keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjauh, bahkan kalau mungkin harus dipertahankan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jarak jangkauan lompatan. Usaha itu disebut dengan gaya (Soegito, dkk, 1991: 147). Dalam gaya jongkok di udara, sikap melayang ini adalah seolah-olah

berjongkok di udara. Menurut Suherman (2001: 120)

### 4.Mendarat

Untuk menghindari pendaratan pada pantat maka pada saat jatuh di tanah/ mendarat. Usahakan jatuh pada ujung kaki rapat atau sejajar, segera lipat kedua lutut, bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah arah belakang (Soegito, dkk, 1991: 149), menurut Suherman (2001: 123)

adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai antara lain yaitu sebagai berikut:

Untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh ( gaya jongkok dan gaya menggantung) melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi tahun pelajaran 2012/2013.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbaikan serta evaluasi untuk

meningkatkan kualitas dan mutu penjasorkes di sekolah.

Model kooperatif tipe TPS atau berpikir-berpasangan-berbagi merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi pola interaksi siswa. Struktur yang dikembangkan ini dimaksudkan sebagai alternatif terhadap struktur kelas tradisional.

Tipe TPS sangat cocok untuk pembelajaran Penjasorkes, karena dengan pembelajaran ini siswa satu dengan yang lainnya saling ikut membantu apabila kelompok yang lainnya menemukan kesulitan, hal ini sesuai dengan pembelajaran penjasorkes yang menuntut siswa agar dapat saling bekerjasama dengan siswa yang lainnya, saling bertukar keahlian/kemampuan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi, bisa saling menjaga sportivitas, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Dalam Implementasi TPS guru membagi siswa menjadi beberapa

kelompok yang beranggotakan 4 hingga 6 siswa dengan karakteristik yang heterogen. Dalam pembelajaran ini guru mengajukan pertanyaan atau isu dan meminta setiap siswa memikirkan jawaban atau penjelasannya. Selanjutnya, siswa mendiskusikan jawaban atau penjelasan tersebut. Pasangan siswa akhirnya diminta menyampaikan kepada seluruh siswa secara klasikal hal yang telah didiskusikan dalam pasangan mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini tergolong penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) dimana peneliti bertindak sebagai guru atau peneliti sebagai peneliti (Kanca, IN, 2010: 115).

Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII SMP N 2 Mengwi tahun pelajaran 2012/2013. Di laksanakan 2 siklus dengan 2 kali pertemuan pada setiap siklus pada semester genap.

Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu rencana tindakan, pelaksanaan,

tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi tindakan (Kanca, IN, 2010: 139) Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu: (a) Observasi awal, (b) Refleksi awal, (c) Identifikasi masalah, (d) Analisis masalah, (e) Pelaksanaan penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri pengumpulan data aktivitas dan hasil belajar. Data aktivitas belajar dikumpulkan pada setiap pertemuan pada setiap siklus yang dilakukan oleh 2 orang observer. Sedangkan data hasil belajar dikumpulkan pada pertemuan kedua setiap siklus yang dilakukan oleh 3 orang evaluator.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif dapat digunakan untuk mengolah karakteristik data yang berkaitan dengan menjumlah, merata-rata, mencari titik tengah, mencari persentase, dan menyajikan data yang menarik, mudah dibaca dan diikuti alur berpikirnya (Arikunto, dkk, 2010: 131)

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

Untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh (gaya jongkok dan gaya menggantung) melalui implementasi model pembelajaran kooperatif TPS pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi Tahun Pelajaran 2012/2013.

Selain itu penelitian ini bertujuan untuk memberikan inovasi-inovasi baru dalam pembelajaran.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP N 2 Mengwi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ditemukan beberapa masalah yaitu (1). Masih ditemukan pembelajaran penjasorkes yang menggunakan pendekatan tradisional. Dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat kurang efektif dan efisien, hal ini menyebabkan rendahnya minat belajar siswa terhadap mata pelajaran penjasorkes khususnya pada materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok baik dari

sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir.

(2). Kurangnya penerapan strategi belajar mengajar yang lebih banyak melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, yang mengakibatkan siswa banyak yang diam dan kurang aktif. Hal ini ditandai kompetensi dasar yang dimiliki oleh siswa dalam olahraga atletik khususnya teknik dasar *lompat jauh* masih sangat kurang. Hal ini dapat dilihat dari persentase aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung pada saat observasi awal pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi yang berjumlah 40 orang, dimana aktivitas siswa saat menerima pelajaran tergolong rendah ini dapat dilihat dari persentase aktivitas belajar, siswa yang berada pada kategori sangat aktif tidak ada, aktif 10 orang (25,00%), cukup aktif 18 orang (45,00%), kurang aktif 12 orang (30,00%), dan sangat kurang aktif tidak ada. Aktivitas belajar lompat jauh gaya jongkok secara klasikal mencapai 6,4 berada pada kategori cukup aktif. Begitu juga dengan hasil

belajar teknik dasar lompat jauh gaya menggantung hal ini dikarenakan adanya masalah-masalah yang ditemukan dalam melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung yang mengakibatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung belum mencapai tingkat ketuntasan. Hal ini dapat dilihat dari persentase hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung siswa yang memperoleh kategori (sangat baik) tidak ada, kategori (baik) 4 orang (10,00%), kategori (cukup) 18 orang (45,00%), kategori (kurang) 10 orang (25,00%) dan kategori (sangat kurang) 8 orang (20,00%). Siswa yang tuntas 55,00% dan siswa yang tidak tuntas 45,00%, dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok secara klasikal mencapai 61,50% angka ini berada pada kategori kurang.

Tabel 4.1 Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada



Siswa Kelas VII SMP N 2 Mengwi pada siklus I

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	$\bar{X} \geq 9$	8	20%	Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	14	35%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	12	30%	Cukup Aktif
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	6	15%	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, siswa yang berada pada kategori sangat aktif sebanyak 8 orang (20%), aktif sebanyak 14 orang (35%), cukup aktif sebanyak 12 orang (30%), kurang aktif sebanyak 6 orang (15%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0%).

#### 4.2.2 Hasil Analisis Data Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I

Berdasarkan analisis pada Siklus I maka dapat dikelompokkan dalam kategori yang tersaji pada tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 4.2 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VII SMP N 2 Mengwi pada siklus I

No	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Keterangan
1	85-100%	6	15%	Sangat Baik	Tuntas
2	75 – 84%	16	40%	Baik	Tuntas
3	65 – 74%	12	30%	Cukup	Tuntas
4	55 – 64%	6	15%	Kurang	Tidak Tuntas
5	0 – 54%	-	-	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>	

Berdasarkan tabel di atas dapat disampaikan bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat baik 6 orang (15%), kategori baik 16 orang (40%) dengan keterangan tuntas, kategori cukup 12 orang (30%) dengan keterangan tuntas, kategori kurang 3 orang (15%), kategori sangat kurang tidak ada (0%).

**4.3.1 Hasil Analisis Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantong pada Siklus II**

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus II, maka adapun kriteria penggolongan tentang aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh gaya menggantung pada siklus II yang tertuang pada tabel 4.3 seperti berikut

Tabel 4.3 Data Aktivitas Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantong pada Siswa Kelas VII SMP N 2 Mengwi

No .	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	$\bar{X} \geq 9$	10	25%	Sangat Aktif
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	16	40%	Aktif
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	14	35%	Cukup Aktif
4	$3 \geq \bar{X} < 5$	-	-	Kurang Aktif
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan, siswa yang berada pada kategori sangat aktif 10 orang (25%), aktif 16 orang (40%), cukup aktif 14 orang

(35%), kurang aktif tidak ada (0%), dan sangat kurang aktif tidak ada (0%).

**4.3.2 Hasil Analisis Data Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantong pada Siklus II**

Berdasarkan analisis pada Siklus II maka dapat dikelompokkan dalam kategori yang tersaji pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantong pada Siswa Kelas VII SMP N 2 Mengwi pada Siklus II

No .	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan	Keterangan
1	85-100 %	8	20%	Sangat Baik	Tuntas
2	75 – 84%	20	50%	Baik	Tuntas
3	65 – 74%	12	30%	Cukup	Tuntas
4	55 – 64%	-	-	Kurang	Tidak Tuntas
5	0 – 54%	-	-	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>	

Berdasarkan tabel di atas dapat disampaikan bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat baik 8 orang (20%), kategori baik 20 orang (50%) dengan

keterangan tuntas, kategori cukup 12 orang (30%) dengan keterangan tuntas, kategori kurang tidak ada (0%) dengan keterangan tidak tuntas, kategori sangat kurang tidak ada (0%).

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan serta teori-teori pendukung hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi tahun pelajaran 2012/2013. Disarankan kepada guru Penjasorkes untuk dapat mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe TPS dalam proses pembelajaran sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar lompat jauh.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi tahun pelajaran 2012/2013. Ini dapat dilihat pada siklus I aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok berada pada kategori aktif yaitu 7,2. Pada siklus II aktivitas belajar teknik dasar lompat jauh gaya menggantung berada pada kategori aktif yaitu 7,67.
2. Hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan gaya menggantung meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas VII SMP N 2 Mengwi tahun pelajaran 2012/2013. Ini dapat dilihat pada siklus I hasil ketuntasan belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok secara klasikal adalah 75,5% berada pada kategori baik, ketuntasan belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok mencapai

85% yang berada pada kategori sangat baik. Pada siklus II hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya menggantung secara klasikal adalah 79% berada pada kategori baik, ketuntasan belajar teknik dasar lompat jauh gaya menggantung mencapai 100% berada pada kategori sangat baik.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- ,2006. *Pembelajaran Atletik Teknik Dasar Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2009. *Pedoman Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ibrahim, Muslimin, dkk. 2000. *Pembelajaran Kooperatif*. Surabaya: University Press.
- Kanca I Nyoman,2006. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Undiksha.