

Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat Katak pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

¹ Muhamad Patahillah MZ, ^{1*} Adi Suriatno, ² Dilli Dwi Kuswoyo

¹ Department of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda, No. 59A
Mataram 83125, Indonesia

² Department of Physical Education, Universitas Musamus. Jl. Kamizaun Mopah Lama, Merauke
99611, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: adisuriatno@gmail.com

Received: November 2022; Revised: January 2023; Published: February 2023

Abstrak

Berdasarkan pengamatan pada siswa kelas VII SMPN 2 Kopang, diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas VII dalam pembelajaran lompat jauh, secara umum siswa memiliki kemampuan dengan kategori sedang dan rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan lompat katak pada siswa kelas VII SMPN 2 Kopang. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK), yang terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Populasi yang digunakan adalah sebanyak 19 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) keaktifan siswa meningkat dari siklus I sampai siklus II 100%; (2) perkembangan gerak dasar lompat jauh pada komponen awalan ditemukan 95% siswa berkategori baik, 5% siswa berkategori cukup; (3) komponen tolakan ditemukan 95% siswa berkategori baik, 5% siswa berkategori cukup; dan (4) komponen mendarat ditemukan 89% siswa berkategori baik, 11% siswa berkategori cukup. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan permainan lompat katak dapat meningkatkan keaktifan dan gerak dasar lompat jauh siswa kelas VII SMPN 2 Kopang pada komponen awalan, tolakan, dan mendarat.

Kata kunci: Gerak dasar, Lompat jauh gaya jongkok, Permainan lompat katak

Improvement of Basic Squat-Style Long Jump Movement Learning through Frog Jump Game Among Junior High School Students

Abstract

Based on observations of seventh-grade students at SMPN 2 Kopang, it was determined that the overall abilities of the students in learning the long jump were categorized as moderate and low. The purpose of this study is to enhance the teaching of the basic technique of the squat-style long jump using the frog jump game among seventh-grade students at SMPN 2 Kopang. This research employs a Classroom Action Research (CAR) design, consisting of four stages within each cycle (planning, implementation, observation, and reflection). The population utilized comprised 19 students, and the sampling technique involved a population study. The research findings indicate that (1) student engagement increased from Cycle I to Cycle II to 100%; (2) development of the basic technique of the long jump in the take-off phase showed that 95% of students were categorized as proficient and 5% as satisfactory; (3) the push-off component revealed that 95% of students were categorized as proficient and 5% as satisfactory; and (4) the landing component demonstrated that 89% of students were categorized as proficient and 11% as satisfactory. Based on these results, it can be concluded that the long jump instruction conducted through the frog jump game approach can enhance student engagement and proficiency in the basic technique of the long jump among seventh-grade students at SMPN 2 Kopang in the take-off, push-off, and landing phases.

Keywords: Basic movement, Squat style long jump, Frog jump game

How to Cite: Patahillah MZ, M., Suriatno, A., & Kuswoyo, D. D. (2023). Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat Katak pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Discourse of Physical Education*, 2(1), 1-14. <https://doi.org/10.36312/dpe.v2i1.1363>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v2i1.1363>

Copyright© 2023, Patahillah MZ et al.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Nurmasyitah et al., 2022). Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37, Tahun 2018, tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah, secara khusus dinyatakan bahwa pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki 7 kemampuan yakni (Kemendikbud Republik Indonesia, 2018): 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, bekerjasama, percaya diri dan demokratis; 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; dan 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga (Ma'mun, 2019). Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan (Lengkana, 2016). Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin (Bishop, 2017). Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat (Sobarna & Hambali, 2020).

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Kopang diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas VII dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, seperti: 1) Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak: pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3) Mendarat: kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih

tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Hasil pengamatan ini sesuai dengan penelitian Prabowo et al. (2022) yang menjelaskan bahwa saat pembelajaran lompat jauh masih terdapat siswa yang belum memahami tentang teknik dasar maupun cara melakukan lompat jauh yang benar. Siswa juga masih takut ketika melakukan lompat jauh dikarenakan fasilitas olahraga yang tidak memadai.

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SMP diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah penggunaan metode bermain/permainan. Hal ini senada seperti yang dikemukakan oleh Hayatunnufus et al. (2022) yang menjelaskan bermain sebagai suatu kegiatan yang menarik, menantang, dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh (St. John et al., 2020). Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu permainan lompat katak. Lengkana (2018) menjelaskan bahwa lompat katak adalah salah satu metode bermain yang dapat digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dan dapat modifikasi dengan berbagai metode bermain lainnya.

Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang peneliti inginkan. Dari permasalahan umum yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) (Mulyani et al., 2019) pada siswa kelas VII SMPN 2 Kopang dengan judul “upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan lompat katak pada siswa kelas VII SMPN 2 Kopang”. Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SMPN 2 Kopang yaitu pada saat pembelajaran pendidikan jasmani materi lompat jauh gaya jongkok.

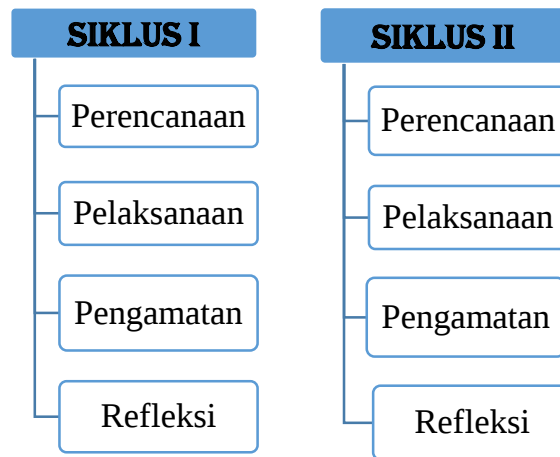
METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Burhanuddin (2020) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Selanjutnya, Dimyati (2009) juga menjelaskan PTK terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan. Dari siklus pertama bila peneliti menilai masih ada kekurangan maka dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan di evaluasi dengan baik.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan efisien. Melalui pendekatan

penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.



Gambar 1. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Sedangkan menurut Arikunto (2014) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi dari dua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Siswa Kelas VII SMPN 2 Kopang yang berjumlah 19 orang. Selanjutnya, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini populasi tidak menggunakan sampel akan tetapi seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu keseluruhan Siswa Kelas VII SMPN 2 Kopang yang berjumlah 19 orang. Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrumen yang digunakan ialah blanko pengamatan saat proses pembelajaran, dan setelah proses pembelajaran. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana suasana kelas pembelajaran dan ketrampilan lompat jauh. Suasana kelas pembelajaran, indikator yang diamati adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan pengamatan juga pada ketrampilan lompat jauh yaitu awalan, tolakan, dan mendarat. Instrumen penilaian yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya (Lengkana, 2018; Sobarna & Hambali, 2020).

Tabel 1. Lembar Observasi Siswa

No	Nama Siswa	Suasana Kelas			Gerak Dasar Lompat Jauh								
		Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1													
2													

No	Nama Siswa	Suasana Kelas											
		Gerak Dasar Lompat Jauh											
		Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													

Keterangan: B=Baik, C=Cukup, K=Kurang.

Tabel 2. Pedoman Penilaian Suasana Kelas

No	Komponen	Kriteria Skor	Nilai
1	Keaktifan	Jika siswa diperintah sekali, melakukannya lebih dari sekali.	B
		Jika siswa diperintah sekali, melakukan sekali.	C
		Jika siswa tidak diperintah, siswa tidak melakukan	K

Tabel 3. Pedoman Penilaian Gerak Dasar Lompat Jauh

No	Komponen	Kriteria Penilaian	Nilai
1	Awalan	Siswa melakukan awalan berlari dengan langkah panjang dengan kecepatan yang semakin meningkat sampai pada papan tolakan tanpa mengubah langkah.	B
		Siswa melakukan awalan berlari dengan langkah panjang dengan kecepatan yang semakin meningkat namun sebelum sampai pada papan tolakan ada gerakan mengubah langkah.	C
		Siswa melakukan awalan dengan berlari dari awal sampai akhir sama atau tanpa ada peningkatan kecepatan.	K
2	Tolakan	Siswa melakukan tolakan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat (menurut siswa tersebut) dan dengan kekuatan penuh (maksimal) dan dilakukan secara tepat.	B
		Siswa melakukan tolakan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat (menurut siswa tersebut) dan dengan kekuatan penuh (maksimal) tetapi tidak dilakukan secara tepat.	C
		Siswa melakukan tolakan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat (menurut	K

No	Komponen	Kriteria Penilaian	Nilai
		siswa tersebut) tetapi tidak dilakukan dengan kekuatan penuh (maksimal) dan dilakukan tidak secara tepat.	
		Siswa dapat melakukan pendaratan dengan kedua kaki dengan lutut sedikit ditekuk, tangan ke depan serta badan dicondongkan ke depan.	B
3	Mendarat	Siswa dapat melakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan dengan lutut sedikit ditekuk namun posisi tangan ke belakang.	C
		Siswa dapat melakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan namun kaki tidak ditekuk serta posisi tangan ke belakang.	K

Tabel 4. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran

No	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Cara mengajar guru pendidikan jasmani menyenangkan		
2	Guru pendidikan jasmani menjelaskan dengan baik		
3	Pelajaran pendidikan jasmani bentuknya menyenangkan		
4	Suasana pembelajaran menjemukan		
5	Waktu pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek		
6	Banyak kesempatan melakukan		
7	Alat yang digunakan dimodifikasi		
8	Alat peraga yang digunakan bervariasi		

Teknik Pengumpulan Data

Teknik analisis data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatan dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang kriteria yang diamati antara lain suasana kelas, lompat jauh dan koordinasi berdasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Wawancara dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai dengan bertanya pada anak-anak tentang permainan yang baru saja dilakukan, pertanyaannya meliputi lelah tidak lelah, senang tidak senang, diulang tidak diulang, jawaban dari anak-anak cukup dengan tunjuk jari dan dihitung. Mendokumentasikan kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, penenangan, dan dokumen yang berupa rencana pelaksanaan pembelajaran.

Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel atau jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sarwono, 2018). Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Deskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Diskriptif kualitatif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti dan

kolaborator berupa keterlibatan anak, mau dan mampu anak, serta semangat anak dalam melakukan pembelajaran lompat jauh. Penilaian kriteria didasarkan pada perolehan nilai akhir (Sugiyono, 2016). Untuk menentukan nilai akhir di gunakan rumus berikut.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi data hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesudah tindakan, sehingga dapat mengambil kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara digunakan sebagai dasar untuk menentukan perencanaan tindakan selanjutnya dan untuk menarik kesimpulan akhir. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif (Maksum, 2012). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama pengamat merefleksi hasil observasi terhadap hasil belajar siswa yang telah dilakukan

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi awal yang ada pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas VII SMPN 2 Kopang ke arah yang diharapkan. Proses tindakan ini merupakan bagian dari proses pengayaan dan remedial menggunakan tindakan kelas melalui bentuk kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain. Model bermain yang diterapkan peneliti merupakan model bermain yang mengarah ke gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yaitu menggunakan permainan lompat katak.

Secara singkat dijelaskan bahwa tindakan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, pelaksanaannya dilakukan dengan praktik yang akan disamakan dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat sebelumnya. Kemudian siswa melakukan kegiatan pembelajaran menggunakan alat cone dan papan penghalang untuk permainan lompat katak yang mengarah ke materi lompat jauh gaya jongkok. Dengan menggunakan model bermain lompat katak, siswa secara otomatis akan tertarik untuk mencoba kegiatan lompat jauh gaya jongkok. Proses tindakan dilaksanakan tanpa merencanakan siklus, dengan setiap siklus dua kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan setiap hari rabu sesuai jadwal KBM kelas VII. Pelaksanaan pembelajaran diamati dan dicatat oleh kolaborator yang akan digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung, dan angket siswa diberikan setelah pembelajaran selesai.

Hasil Siklus I pertemuan pertama

Seperti biasanya pada jam pelajaran pendidikan jasmani, siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Begitu sampai di halaman sekolah mereka mendapati sesuatu yang baru, yaitu cone dan papan penghalang, yang selama ini belum pernah memakai alat seperti itu. Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi hari itu adalah atletik nomor lompat yaitu lompat jauh. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan, yaitu permainan Lompat Katak, mereka terlihat sangat bergembira. Hal ini mereka lakukan sambil berteriak-teriak, dan bercanda tetapi tetap serius dalam aturan permainan, dan saat satu regu ada yang berhasil lebih dulu melompati kaki temannya semua, mereka senang sekali.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti, yaitu melompati cone dan papan penghalang yang sudah disiapkan di atas lantai. Permainan lompat katak yang sudah dimodifikasi ini ternyata mampu menarik perhatian siswa, mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Untuk siklus I pertemuan pertama ini, peneliti menggunakan modifikasi permainan lompat katak dengan Skema Permainan I. Berikut ini hasil pengamatan terhadap Keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

Hasil observasi peneliti, menunjukkan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), 2 siswa (11%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang).

Selanjutnya, setelah pelajaran selesai, mereka terlihat masih gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama. Dari data angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut: Cara mengajar guru pendidikan jasmani menyenangkan 21 anak (100%) menyatakan ya. Guru pendidikan jasmani menjelaskan dengan baik 14 anak (74%) menyatakan ya, 5 anak (26%) menyatakan tidak. Pembelajaran pendidikan jasmani bentuknya menyenangkan 15 (79%) anak menyatakan ya, 4 anak (21%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 5 (26%) menyatakan ya, 14 anak (74%) menyatakan tidak. Waktu pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek 14 (74%) menyatakan ya, 5 anak (26%) menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 16 anak (84%) menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 21 (100%) menyatakan ya. Alat peraga yang digunakan bervariasi 15 anak (79%) menyatakan ya, 4 anak (21%) menyatakan tidak.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengamatan kolaborator dari awal pelajaran sampai dengan pengamatan setelah proses pembelajaran, kolaborator mendapatkan hasil menggunakan tabel observasi yang telah dipersiapkan. Hasil pengamatan kolaborator menunjukkan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 2 siswa (11%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), 2 siswa (11%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang).

Hasil Siklus I pertemuan kedua

Dengan bersemangat mereka berlari keluar kelas untuk bisa berganti pakaian secepatnya. Setelah berganti pakaian olahraga mereka dengan cepat berbaris di halaman sekolah, dan salah seorang berlari menuju kantor guru untuk mengatakan

bahwa mereka siap menerima pelajaran. Masih terbayang dalam benak mereka, kegembiraan yang mereka dapat pada pelajaran beberapa hari yang lalu, yang menurut mereka sangat menyenangkan.

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi 3 bagian yaitu: Saat diberikan pemanasan dalam bentuk permainan, yaitu masing-masing kelompok berlomba untuk mencapai finish lebih dahulu dengan cara melompat satu per satu di atas keset yang diletakkan di depannya. Dalam pemanasan ini sudah terlihat semangat mereka untuk berkompetisi. Apalagi pemanasan jenis ini jarang mereka lakukan. Mereka sangat bergembira. Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti, yaitu melompati cone dan papan penghalang yang sudah disiapkan di atas lantai. Permainan lompat katak yang sudah dimodifikasi ini ternyata mampu menarik perhatian siswa, mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Untuk siklus I pertemuan kedua ini, peneliti menggunakan modifikasi permainan lompat katak dengan Skema Permainan II.

Ketika saat penenangan diberikan dengan berdiri, diberikan permainan tradisional patung-patungan sambil menyanyi juga terlihat mereka masih sangat antusias mengikuti. Padahal saat itu panas matahari sangat menyengat, dengan keringat yang bercucuran, mereka menyanyi dengan riang. Setelah menyanyi selesai semua anak menjadi patung kemudian yang bergerak, tersenyum kelihatan giginya menjadi penjaga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 16 siswa (84%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , 1 siswa (5%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Setelah pelajaran selesai, mereka terlihat masih bergembira dan membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima. Tidak terlihat mereka kelelahan, mereka juga masih minta supaya pelajaran minggu depan seperti pelajaran yang tadi, bermain lompat katak dengan cone dan papan penghalang. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan kedua.

Dari data angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pendidikan jasmani di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut: Cara mengajar guru pendidikan jasmani menyenangkan 19 anak (100%) menyatakan ya. Guru pendidikan jasmani menjelaskan dengan baik 16 anak (84%) menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Pembelajaran pendidikan jasmani bentuknya menyenangkan 17 (89%) anak menyatakan ya, 2 anak (11%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 4 (21%) menyatakan ya, 15 anak (79%) menyatakan menyatakan tidak. Waktu pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek 16 (84%) menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya. Alat peraga yang digunakan bervariasi 17 anak (89%) menyatakan ya, 2 anak (11%) menyatakan tidak.

Hasil Siklus ke II

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: Pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau, yaitu dengan membagi siswa dua regu agar siswa aktif semua, regu satu ada 9 siswa dan regu dua ada 10 siswa dan setiap regu menentukan satu anak untuk menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Bangau dengan melompat menggunakan satu kaki berusaha menangkap katak yang berdiri mengelilinginya, dan katak berusaha menghindari dengan melompat. Bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

Menuju latihan inti ada anak yang bertanya, "Pak sekarang apalagi olahraganya, Pak ? Kok bak pasirnya tadi dicangkul?. Setelah dijelaskan, siswa segera melakukan apa yang dikatakan guru. Karena pada pertemuan sebelumnya guru selalu berpesan untuk mengulang pelajaran yang diajarkan di sekolah, maka untuk latihan inti kali ini dapat berjalan dengan lancar, bahkan hasil lompatan mengalami peningkatan yang sangat bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketrampilan gerak lompat jauh mulai dari awalan, tolakan dan mendarat. Siswa dengan penuh semangat mencoba satu persatu, bahkan tanpa disuruh mereka melakukan berulang, ini menandakan bahwa mereka sangat aktif dalam mengikuti pelajaran olahraga.

Setelah pelajaran inti selesai, penenangan diberikan dalam bentuk permainan mobil kelap kelip. Siswa membentuk lingkaran sambil bernyanyi, setelah selesai menyanyi semua menjadi patung dan mulai berhitung 1 sampai dengan angka 10, setiap kelipatan 3 diwajibkan untuk bergerak, apabila tidak bergerak maka akan menjadi penjaga. Melihat hasil observasi peneliti, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 19 siswa (100%) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Kesan lelah pada diri siswa tidak tampak, bahkan mereka terus membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima dengan teman-temannya dengan teman kelas lainnya. Kemudian angket terakhir yang diberikan pada siswa hasilnya sebagai berikut. Cara mengajar guru pendidikan jasmani menyenangkan 19 anak (100 %) menyatakan ya dan tidak ada anak menyatakan tidak. Guru pendidikan jasmani menjelaskan dengan baik 19 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Pembelajaran pendidikan jasmani bentuknya menyenangkan 19 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Waktu pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek 18 (95 %) menyatakan ya, 1 anak (5%) menyatakan menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat peraga yang digunakan bervariasi 19 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengamatan kolaborator pada dari awal pelajaran sampai dengan pengamatan setelah proses pembelajaran, kolaborator mendapatkan hasil menggunakan tabel observasi yang telah dipersiapkan. Melihat tabel hasil observasi kolaborator, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 19 siswa (100%) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 18 siswa (95 %) kategori B (baik), 1 siswa (5 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 17 siswa (89 %) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Pembahasan

Dengan melihat hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa mengikuti dengan sangat antusias dan semangat yang tinggi untuk mengikuti pelajaran. Padahal keadaan sebelumnya, kalau materi pendidikan jasmani adalah Atletik apalagi lompat jauh, maka siswa seakan merasa enggan melakukannya. Namun dengan pendekatan bermain seperti yang peneliti terapkan pada pembelajaran kali ini, anak justru merasa senang. Dengan bermain mereka tidak merasa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan gerakan lompat jauh, dan itu mereka lakukan dengan antusias, gembira dan tidak merasakan kelelahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Kholis (2020) bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan, maupun mengembangkan imajinasi.

Melihat angket tanggapan siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani bentuknya menyenangkan, dan hampir seluruh siswa menyatakan “ya” walaupun ada satu siswa untuk waktu pembelajaran pendidikan jasmani sangat pendek menyatakan “tidak”, menunjukkan bahwa proses pembelajaran seperti apa yang dikehendaki dan direncanakan oleh peneliti, yaitu siswa mau bergerak dengan aktif, gembira dan tanpa ada paksaan maupun tekanan dari luar. Ini dibuktikan dengan mereka mau mencoba lagi pada saat jam istirahat mereka meminjam kembali peralatan yang tadi mereka gunakan saat pelajaran maupun ketika mereka berada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata siswa merasa tertarik dengan hal-hal yang baru, tantangan baru dan tertarik pula untuk mengulangnya lagi.

Hasil dari siklus I pertemuan pertama, tampak sudah ada perubahan bila dibandingkan dengan biasanya. Anak yang biasanya malas-malasan, sekarang menjadi lebih aktif, penuh semangat untuk beraktivitas tanpa ada paksaan. Namun apabila dilihat dari hasil angket tanggapan siswa yang telah dibagikan, ternyata masih ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian, karena banyak jawaban-jawaban yang kurang memuaskan peneliti, terbukti masih banyaknya jawaban “tidak” dari mereka. Dengan melihat hasil yang seperti itu, peneliti merasa ada sesuatu yang kurang, untuk itu peneliti mencoba melakukan pendekatan pada anak. Dan ternyata benar, bahwa siswa belum mengetahui sepenuhnya arti kata-kata yang ada pada angket yang disodorkan pada mereka. Kemudian peneliti mengumpulkan siswa pada kelas tersebut, dan menerangkan satu persatu maksud dari kalimat dalam angket. Sedangkan dari hasil observasi, untuk Keaktifan masih ada 5 anak dengan

kategori C, dan 1 anak dengan kategori K. Untuk awalan lompat jauh juga masih ada 4 anak dengan kategori C. Untuk tolakan masih ada 3 anak dengan kategori C, dan 2 anak dengan kategori K. Sedangkan untuk mendarat juga masih ada 4 anak dengan kategori C, dan 1 anak dengan kategori K. Melihat dari hasil observasi kolaborator dengan hasil seperti di atas, menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan baik dari unsur keaktifan, awalan, tolakan dan mendarat. Maka peneliti bersama dengan kolaborator mengadakan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, untuk merencanakan kembali tindakan pada pertemuan kedua.

Hasil dari siklus I pertemuan kedua, peneliti melihat suasana pembelajaran terus meningkat dengan baik. Keberhasilan ini ditandai dengan hasil angket tanggapan siswa yang memperlihatkan jawaban yang positif. Semua dapat terlihat pada proses pembelajaran semua siswa melakukan dengan aktif, gembira dan semua tugas mereka laksanakan dengan gembira tanpa ada paksaan, mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Bahkan sampai akhir pembelajaranpun seakan siswa masih tetap ingin melakukannya lagi. Hasil dari tabel observasi juga menunjukkan peningkatan yang baik. Untuk keaktifan tinggal 5 anak dengan kategori C. Awalan tinggal 3 anak dengan kategori C. Tolakan 3 anak dengan kategori C dan masih ada 1 anak kategori K. Mendarat tinggal 5 anak dengan kategori C. Untuk itu peneliti dan kolaborator kembali bekerja sama untuk memecahkan masalah tersebut, dan sepakat untuk mengadakan perbaikan pada siklus kedua. Pada siklus kedua, peneliti tetap ingin meningkatkan Keaktifan dan perkembangan gerak lompat jauh Awalan, tolakan dan mendarat.

Hasil dari siklus II, ternyata sangat menggembirakan. Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa keaktifan anak sangat baik, awalan hampir semuanya baik walaupun masih ada 1 anak dengan kategori cukup, tolakan sudah baik namun masih ada 1 anak dengan kategori cukup, sedangkan mendarat juga sudah baik walaupun masih ada 2 anak dengan kategori cukup. Hal ini dikarenakan kondisi fisik anak tersebut yang tidak memungkinkan. Selain postur tubuh yang pendek, juga badan yang kecil dan kurus, ada juga anak yang manja. Hal inilah yang menjadi kendala bagi si anak untuk melakukan aktivitas. Sedangkan hasil dari angket tanggapan siswa sangat bagus, karena dari semua aspek yang diajukan peneliti, 100 % dijawab ya. Kecuali untuk waktu pembelajaran pendidikan jasmani terlalu pendek masih ada 1 anak yang menyatakan "tidak" namun demikian melihat dari hasil tersebut, peneliti merasa telah berhasil meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat dan loncat. Penelitian ini juga berpengaruh pada siswa lain kelas, bahkan ada anak dari kelas lain yang pada saat jam istirahat ikut mencoba permainan ini. Pada intinya anak menyukai suasana pembelajaran dengan permainan, hal yang baru, dan tantangan yang baru (Mahardika, 2018). Untuk itu pembelajaran pendidikan jasmani harus terus dikembangkan dan diperkaya dengan inovasi-inovasi yang baru, agar anak lebih tertarik dan termotivasi untuk melakukannya (Mustafa & Dwiyo, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan dan gerak dasar lompat jauh anak yaitu awalan, tolakan, dan mendarat. Keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam

kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Sedangkan untuk mendarat 89% anak kategori baik, 11% anak dalam kategori cukup. Jadi, permainan lompat katak mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMPN 2 Kopang.

REKOMENDASI

Dari hasil penelitian dan analisa data bahwa didapat hasil maka permainan lompat katak mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok katak pada siswa kelas VII SMPN 2 Kopang. Berdasarkan kenyataan tersebut adapun saran/rekomendasi yang dapat peneliti berikan adalah: (1) Guru pendidikan jasmani SMP hendaknya selalu menerapkan metode bermain dalam setiap pembelajaran, khususnya pada siswa kelas bawah, karena pada dasarnya anak-anak sangat suka diajak bermain; (2) Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor dalam pembelajaran; dan (3) Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada jumlah subjek yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bishop, P. A. (2017). *Measurement and evaluation in physical activity applications: Exercise science, physical education, coaching, athletic training, and health*. Routledge.
- Burhanuddin, S. (2020). *Penelitian tindakan kelas dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan* (H. Upu, Ed.). Global Research and Consulting Institute.
- Dimiyati. (2009). Urgensi penelitian tindakan kelas dalam konteks peningkatan profesionalitas guru penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 45–52.
- Hayatunnufus, Q., Kusuma, L. S. W., & Sucipto, E. (2022). Metode bermain di lingkungan pantai sebagai upaya meningkatkan kemampuan lompat tinggi siswa sekolah menengah pertama. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 14–25.
- Kemendikbud Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37, Tahun 2018, tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Kholis, N. (2020). Peningkatan pembelajaran lompat tinggi menggunakan metode bermain di lingkungan pasir siswa kelas VIII B SMP Negeri III Kutorejo. *Jurnal Pedagogi*, 1(2), 63–72.
- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. CGR Printing.
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi belajar lompat katak dan engklek terhadap penampilan teknik lompat jauh gaya jongkok di sekolah dasar. *Halam Olahraga Nusantara*, 1(2), 149–159.
- Mahardika, I. M. S. (2018). Perencanaan dan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 1–9.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (1st ed.). Unesa University Press.
- Ma'mun, A. (2019). Governmental roles in indonesian sport policy: From past to present. *International Journal of the History of Sport*, 36(4–5), 388–406.

- Muliyani, S. E., Hulfian, L., Isyani, Primayanti, I., & Yundarwati, S. (2019). Pendampingan penyusunan karya tulis ilmiah penelitian tindakan kelas (PTK) dan open journal system (OJS) pada guru MGMP olahraga lombok timur. *Abdi Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422-438.
- Nurmasyitah, Suroto, & Indahwati, N. (2022). Peningkatan keterampilan guru pendidikan jasmani dalam menutup pembelajaran melalui tindakan pendampingan. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 57-69.
- Prabowo, E. M., Mintarto, E., & Nurkholis, N. (2022). Variasi dan kombinasi permainan gerak dasar atletik lompat dalam pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 1-13.
- Sarwono, J. (2018). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif* (2nd ed.). Suluh Media.
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72.
- St. John, L., Dudley, D., & Cairney, J. (2020). A longitudinal examination of enjoyment of physical education in children with developmental coordination disorder through a physical literacy lens. *Prospects*, 1-13.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.