

Improving Learning Outcomes of Hanging Style Long Jump Through Playing Method for Junior High School Students in Blitar

Digno Dwi Septiawan¹⁾, Agusti Mardikaningsih²⁾, Nurcholis Istiawan³⁾, Diyah Ayu Widyaningrum⁴⁾

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jl. Simpang Arjuno No.14B, Kauman, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur,65119, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the increase in learning outcomes of the long jump hanging style through the playing method in class VII C students at SMP Negeri 1 Selorejo, Blitar Regency. This research method is Classroom Action Research (CAR), which consists of two cycles with repeated actions in each cycle through the stages of planning, action, observation, and reflection. The results of this study showed that the percentage of students in class VII C at SMP Negeri 1 Selorejo, Blitar Regency, who had completed the long jump test \geq KKM 80 in cycle 1 was 68% with an average test score of 80. However, the percentage of student learning completeness increased. to 88% in cycle 2 with the average test score increasing to 87.1. This shows that the percentage of class VII C students of SMP Negeri 1 Selorejo, Blitar Regency, who have completed their studies has increased after the students were given an action in the form of long jump learning using the hanging style through the playing method for two cycles.

Keywords: Long Jump, Play Method, Learning Outcome

Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Metode Bermain Pada Siswa SMP di Kabupaten Blitar

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui metode bermain pada siswa kelas VII C di SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar. Metode penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus dengan pemberian tindakan yang berulang pada setiap siklusnya melalui tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian ini menunjukkan persentase siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas (nilai akhir tes lompat jauh gaya menggantung \geq KKM 80) pada siklus 1 sebesar 68% dengan rata-rata skor tesnya 80. Namun, persentase ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 88% pada siklus 2 dengan rata-rata skor tesnya meningkat menjadi 87,1. Hal ini menunjukkan bahwa persentase siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas semakin meningkat setelah siswa diberi tindakan berupa pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui metode bermain selama dua siklus.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Metode Bermain, Hasil Belajar

Correspondence author: Nurcholis Istiawan, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: laila@budiutomomalang.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Setiap guru tentu memerlukan suatu metode yang tepat untuk mengelola kegiatan pembelajarannya. Metode itulah yang oleh guru dijadikan sebagai pedoman dalam mengelola dan melaksanakan pembelajaran bagi siswanya, termasuk dalam menyelenggarakan kegiatan pembelajaran Penjaskes. Metode pembelajaran sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran Penjaskes, yang diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran yang ada sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, terlebih lagi pembelajaran Penjaskes memang seharusnya menekankan pada aktivitas-aktivitas fisik para siswanya sebagai pengembang gerak-gerak dasar. Pemberdayaan aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran Penjaskes, guru sebaiknya menerapkan metode pembelajaran yang dapat mengarahkan siswa pada situasi permainan sehingga siswa tidak cepat merasa bosan. Maksudnya adalah guru perlu untuk menekankan agar siswa dapat beraktivitas fisik dalam konteks belajar sambil bermain sehingga mereka tidak bosan dan bersemangat untuk terus-menerus mengikuti kegiatan pembelajaran Penjaskes.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran Penjaskes untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah atletik. Olahraga atletik menjadi sangat penting dan sangat perlu diajarkan kepada siswa, dikarenakan di dalam atletik terdapat materi gerak-gerak dasar manusia yang juga dijumpai dan selalu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu gerak dasar jalan, lari, lempar dan lompat. Guna menunjang pelaksanaan pembelajaran atletik maka kreativitas guru sangat dibutuhkan, sehingga diharapkan proses pembelajaran dapat memberi pengalaman yang bermakna bagi siswa. Selain itu proses pembelajaran yang bermakna diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil observasi di SMP Negeri 1 Selorejo menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran lompat jauh masih rendah. Siswa mengalami kesulitan ketika mempraktikkan gerakan lompat jauh yang

telah diajarkan oleh guru. Adapun gaya lompat jauh yang dianggap paling sulit dipraktikkan oleh siswa adalah gaya menggantung. Kebanyakan siswa sebenarnya sudah cukup memahami tahapan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung, namun saat mencapai tahap melayang di udara para siswa tampak kesulitan untuk memperagakan sikap menggantung.

Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung selama ini diterapkan dengan metode komando secara monoton. Umumnya, guru hanya mencontohkan praktik lompat jauh gaya menggantung, lalu siswa diminta satu per satu mempraktikkannya. Pembelajaran tersebut berlangsung terus-menerus hingga berakhirnya jam pelajaran. Peneliti tidak melihat upaya guru untuk menerapkan variasi metode dan media dalam pembelajaran itu. Media yang digunakan hanya lapangan lompat jauh saja, yang jumlahnya juga hanya satu buah, sedangkan jumlah siswa di kelas VII C sebanyak 34 siswa. Hal ini menyebabkan siswa hanya memperoleh satu atau dua kali kesempatan untuk praktik lompat jauh gaya menggantung. Kondisi ini peneliti prediksi menyebabkan siswa jenuh dan hasil belajar lompat jauh gaya menggantungnya rendah. Hal ini diperkuat dari dokumen nilai tes lompat jauh yang diperoleh dari guru, yang menunjukkan hanya 32% siswa yang mencapai KKM 80, sedangkan 68% siswa nilai tesnya masih di bawah KKM 80.

Menurut Sidik (2010), fenomena itu merupakan suatu masalah akibat kurangnya kemampuan sebagian guru dalam memanfaatkan perannya sebagai tenaga pendidik yang memiliki potensi sesuai dengan target kurikulum, daya serap dan sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan pembelajaran Penjaskes, antara lain dengan menyediakan metode dan media yang sesuai diterapkan dalam pembelajaran itu. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah metode bermain.

Bermain adalah suatu kegiatan yang memberikan efek menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh siswa terutama siswa SMP. Bermain dengan cara yang sistematis mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan

pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Bermain merupakan bagian dari metode pendidikan jasmani. Bermain mempunyai fungsi yang banyak dan dapat disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai. Bermain mempunyai hubungan yang erat dengan aktivitas jasmani. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang (Firminus, 2014).

Metode bermain dapat diterapkan pada lompat jauh gaya menggantung. Permainan yang diterapkan juga harus divariasikan antara yang menggunakan alat dengan yang tanpa alat. Bentuk-bentuk permainan yang diberikan juga divariasikan, yang seluruhnya harus sesuai dengan kebutuhan gerak sesuai dengan materi lompat jauh gaya menggantung yang diajarkan. Menurut Pujiyanto (2009), lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang atletik yang berperan penting dalam menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang) yang dilakukan dengan cepat setelah melalui tolakan, serta diakhiri oleh pendaratan dengan tujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Tujuan pembelajaran lompat jauh bagi siswa SMP ialah mengembangkan kemampuan fisik dan pertumbuhan gerak siswa. Namun, siswa SMP adalah individu-individu yang mempunyai karakter cepat bosan terhadap suatu hal yang sifatnya monoton, serta mereka belum dapat dipisahkan dari aktivitas bermain. Sifat bermain itu sendiri merupakan bawaan biologis dalam perkembangan motorik mereka. Melalui kegiatan bermain, maka mereka mendapatkan rasa senang dan kepuasan, bahkan bisa meningkatkan solidaritas (Rosdiani, 2012).

Penelitian ini berupaya memberikan solusi untuk mengatasi kurang optimalnya pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dan rendahnya hasil belajar siswa dengan melalui penerapan metode bermain lompat.

Menurut Sidik (2010), metode bermain lompat ialah salah satu cara yang dilakukan guru untuk mendesain proses pembelajaran dengan menekankan pada aktivitas siswa bermain melompat-lompat, baik lompat tanpa rintangan atau dengan rintangan. Permainan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung yang dilakukan oleh siswa.

Pembelajaran atletik yang menggunakan pendekatan bermain lompat dapat mengembangkan daya imajinasi dan kemampuan motorik siswa. Selain itu, pendekatan bermain tersebut juga akan memotivasi siswa untuk terus belajar (Arifah dan Dinata, 2014). Melalui penerapan metode bermain lompat dapat memperbarui suasana pembelajaran lompat jauh siswa. Siswa akan tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut secara terus-menerus, sehingga unsur-unsur kondisi fisik yang menjadi tujuan dari latihan tersebut akan tercapai secara maksimal. Hal inilah yang dapat menyebabkan meningkatnya hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa.

Hal tersebut telah dibuktikan oleh para peneliti terdahulu, salah satunya ialah penelitian Choirudin (2012 yang menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran (kotak kardus sebagai rintangan lompat) dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Hal ini didukung penelitian yang pernah dilakukan oleh Arifah dan Dinata (2014) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh dalam pembelajaran Penjaskes.

Berdasarkan uraian di atas, maka penerapan metode bermain diharapkan dapat menjadi alternatif bagi guru sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Hal inilah yang melatarbelakangi alasan peneliti melakukan penelitian yang berjudul: Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C di SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hal ini dikarenakan peneliti berupaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui metode bermain siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar. Menurut Sanjaya (2011: 22), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) termasuk jenis penelitian kualitatif yang analisis datanya bersifat siklus. Menurut Arifin (2010: 75), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) termasuk jenis penelitian kualitatif, karena analisis datanya bersifat siklus. Analisis data pada tiap siklus meliputi 4 (empat) tahapan, yaitu perencanaan, pemberian tindakan, observasi atau pengamatan, dan tahap refleksi atau evaluasi. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar semester ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019, yang berjumlah 34 siswa.

Instrumen yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi. Lembar observasi tersebut digunakan untuk melihat hasil tes lompat jauh gaya menggantung siswa. Adapun petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh gaya menggantung dalam penelitian ini adalah:

1. Saat terdengar peluit dari petugas, siswa berlari guna mengambil awalan sebelum melakukan lompat jauh.
2. Siswa melakukan tolakan dengan kaki terkuat pada balok tumpu.
3. Siswa melakukan gerakan melayang di udara. Gaya yang digunakan saat melayang di udara adalah gaya menggantung.
4. Siswa melakukan pendaratan di bak pasir.
5. Masing-masing siswa diberi kesempatan sebanyak 3 kali untuk melakukan tes lompat jauh gaya menggantung ini.
6. Hasil tes yang dicatat adalah jarak lompatan siswa (diukur dari papan tumpu hingga ke bekas anggota tubuh di bak pasir yang terdekat dengan papan tumpu). Hasil tes dicatat dalam satuan meter. Ketiga hasil tes dicatat, lalu jarak lompatan terjauh dari 3 kali tes dijadikan prestasi.

Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis deskriptif persentase. Data-data yang dianalisis meliputi ketuntasan belajar individu

dan klasikal. Ketuntasan belajar individu dilihat dari skor tes praktik lompat jauh gaya menggantung yang diperoleh siswa, lalu skor-skoranya dicocokkan dengan nilai yang terdapat kategori-kategori guna menentukan apakah hasil belajar siswa telah atau belum mencapai KKM. Penentuan ketuntasan belajar individu yaitu siswa dikatakan tuntas jika memperoleh nilai hasil belajar belajar gerak dasar lompat jauh gaya menggantung ≥ 80 .

Tabel 1. Klasifikasi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung

Jarak Lompatan yang Dicapai		Nilai Huruf	Nilai Hasil Belajar	Kategori	Keterangan
Putra	Putri				
≥ 4.50 m	≥ 3.50 m	A	100	Sangat Baik (SB)	
4.00 – 4.49 m	3.00 – 3.49 m	B	90	Baik (B)	Tuntas (KKM 80)
3.50 – 3.99 m	2.50 – 2.99 m	C	80	Cukup (C)	
3.00 – 3.49 m	2.00 – 2.49 m	D	70	Kurang (K)	
≤ 2.99 m	≤ 1.99 m	E	60	Sangat Kurang (SK)	Tidak tuntas

(Choirudin, 2012: 9)

Ketuntasan belajar siswa secara klasikal diukur dengan teknik analisis persentase. Arifin (2010: 137) mengemukakan bahwa rumus untuk menghitung persentase, yaitu:

$$P = \frac{\sum f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
- f = Frekuensi yang muncul pada tiap kategori
- N = Jumlah seluruh siswa

Indikator keberhasilan penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa yang ditunjukkan oleh minimal 80% siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar memperoleh nilai hasil belajar \geq KKM (80).

HASIL

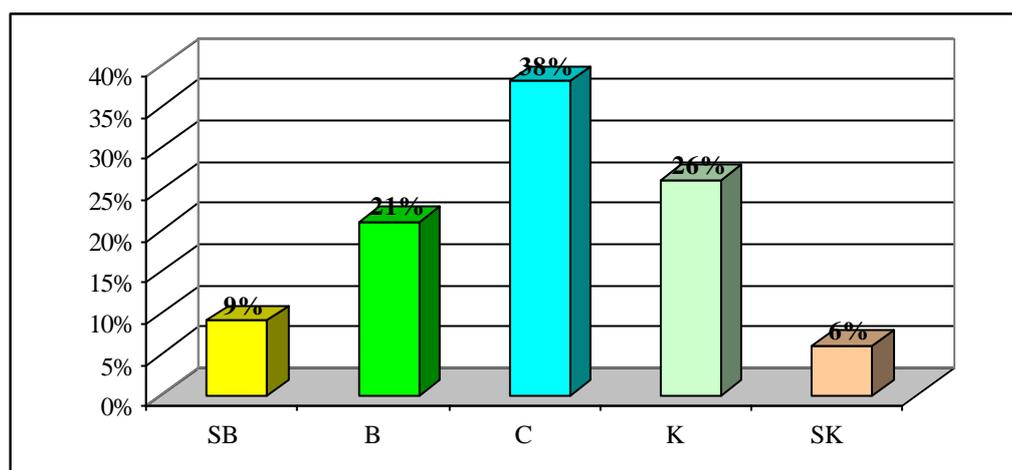
1. Siklus 1

Berdasarkan pelaksanaan tes lompat jauh gaya menggantung pada siklus 1 yang dilakukan oleh seluruh siswa, diketahui rata-rata skor tes lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar pada siklus 1 adalah 80. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya menggantung termasuk kategori cukup baik, namun secara klasikal baru 23 siswa (68%) yang nilai akhir tesnya mencapai KKM 80, oleh karena itu pemberian tindakan perlu dilanjutkan menuju siklus 2 untuk lebih meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa.

Tabel 2. Persentase Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus 1

Kategori Hasil Belajar	Nilai Hasil Belajar	Frekuensi	Persentase	Keterangan
Sangat Baik (SB)	100	3	9%	23 siswa (68%) tuntas (nilai \geq KKM 80)
Baik (B)	90	7	21%	
Cukup (C)	80	13	38%	11 siswa (32%) tidak tuntas (nilai $<$ KKM 80)
Kurang (K)	70	9	26%	
Sangat Kurang (SK)	60	2	6%	
Total	-	34	100%	-

Persentase ketuntasan belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar pada siklus 1 juga bisa disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.



Gambar 1. Persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus 1

Berdasarkan uraian di atas, diketahui jumlah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang mengikuti tes praktik lompat jauh

gaya menggantung pada siklus 1 sebanyak 34 siswa. Dari jumlah itu, diketahui 3 siswa (9%) mempunyai hasil belajar lompat jauh gaya menggantung yang 'sangat baik', 7 siswa (21%) hasil belajarnya 'baik', 13 siswa (38%) hasil belajarnya 'cukup baik', 9 siswa (26%) hasil belajarnya 'kurang baik', serta 2 siswa (6%) yang hasil belajarnya 'sangat kurang'. Dari Tabel 4.2 di atas, diketahui jumlah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas atau memperoleh nilai \geq KKM 80 pada siklus 1 sebanyak 23 siswa dengan persentase sebesar 68%. Namun demikian, persentase ini masih di bawah target penelitian ini yang mengharapkan minimal 80% siswa secara klasikal memperoleh nilai hasil belajar \geq KKM 80.

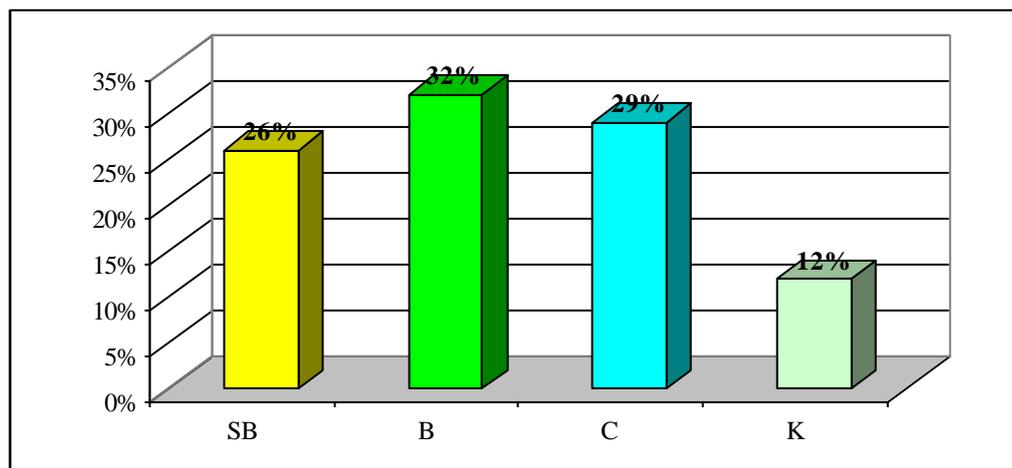
2. Siklus 2

Berdasarkan pelaksanaan tes lompat jauh gaya menggantung pada siklus 2 yang dilakukan oleh seluruh siswa, diketahui rata-rata skor tes lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar pada siklus 2 mencapai 87,1. Hal ini menunjukkan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa. Pada siklus 2 ini, rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa termasuk kategori baik setelah diterapkannya metode bermain selama dua siklus.

Tabel 3. Persentase Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus 2

Kategori Hasil Belajar	Nilai Hasil Belajar	Frekuensi	Persentase	Keterangan
Sangat Baik (SB)	100	9	26%	30 siswa (88%) tuntas (nilai \geq KKM 80)
Baik (B)	90	11	32%	
Cukup (C)	80	10	29%	4 siswa (12%) tidak tuntas (nilai $<$ KKM 80)
Kurang (K)	70	4	12%	
Sangat Kurang (SK)	60	0	0%	
Total	-	34	100%	-

Persentase ketuntasan belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar pada siklus 2 juga bisa disajikan dalam bentuk diagram berikut ini.

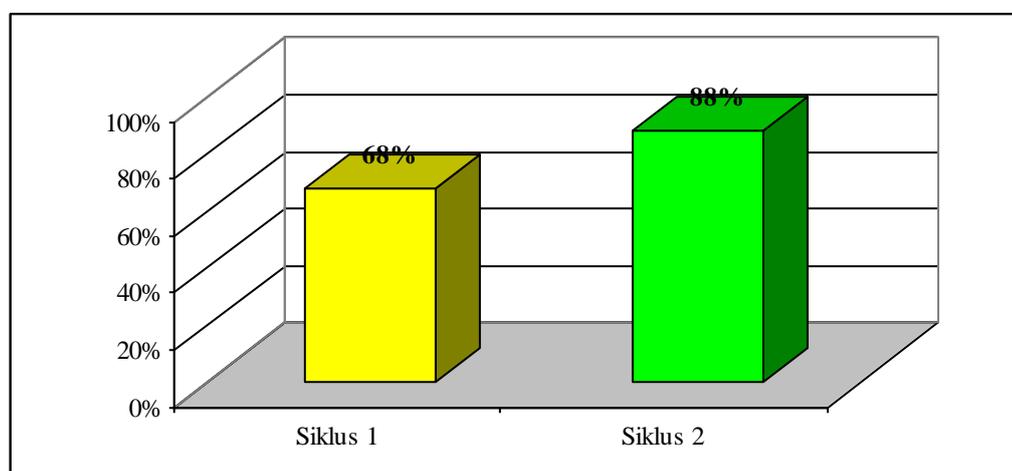


Gambar 2. Persentase ketuntasan belajar siswa pada siklus 2

Berdasarkan uraian di atas, diketahui jumlah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang mengikuti tes lompat jauh gaya menggantung pada siklus 2 sebanyak 34 siswa. Dari jumlah tersebut, diketahui 9 siswa (26%) mempunyai hasil belajar lompat jauh gaya menggantung yang 'sangat baik', 11 siswa (32%) mempunyai hasil belajar yang 'baik', 10 siswa (29%) mempunyai hasil belajar yang 'cukup baik', serta hanya 4 siswa (12%) yang hasil belajarnya 'kurang baik'. Tidak ada lagi siswa (0%) yang hasil belajarnya 'sangat kurang'. Dari Tabel 4.5 di atas, diketahui jumlah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas atau memperoleh nilai hasil belajar \geq KKM 80 pada siklus 2 sebanyak 30 siswa dengan persentase sebesar 88%. Persentase ini telah mencapai (melewati) target penelitian yang mengharapkan minimal 80% siswa secara klasikal memperoleh nilai \geq KKM 80. Dengan demikian, maka peneliti dapat merefleksikan bahwa proses pembelajaran Penjaskes pada materi atletik (lompat jauh gaya menggantung) melalui metode bermain pada siklus 2 telah berhasil, karena hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar semakin meningkat dari siklus 1 ke siklus 2 dan target penelitian ini telah tercapai, bahkan melewati. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tindakan pembelajaran Penjaskes pada materi atletik (lompat jauh gaya menggantung) melalui metode bermain pada siswa kelas VII C di SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar seperti diuraikan di atas, maka peneliti dapat merefleksikan bahwa kegiatan pembelajaran tersebut telah dapat dilakukan dengan baik dan terbukti mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar. Gambar di bawah ini dapat menjelaskan perbandingan persentase ketuntasan klasikal ditinjau dari hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa, baik pada siklus 1 maupun siklus 2.



Gambar 3. Perbandingan persentase ketuntasan klasikal (siklus 1 dan siklus 2)

Berdasarkan gambar di atas, diketahui persentase siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas (nilai hasil belajar \geq KKM 80) pada siklus 1 hanya 68%. Namun, persentase itu mengalami peningkatan menjadi 88% pada siklus 2. Hal ini menjelaskan persentase siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas semakin meningkat setelah siswa diberi tindakan berupa pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui metode bermain.

Metode bermain lompat merupakan cara guru Penjaskes untuk mendesain proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan menekankan pada aktivitas siswa bermain melompat-lompat, baik lompat tanpa rintangan maupun dengan rintangan. Hal ini karena pelaksanaan

lompat jauh gaya menggantung sangat membutuhkan kemampuan otot-otot tungkai untuk melompat guna membawa berat badan menuju ke titik depan sejauh-jauhnya. Dalam hal ini, melalui metode bermain lompat, siswa diajarkan berbagai variasi permainan yang menekankan pada aktivitas melompat-lompat untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantungnya.

Ada tiga variasi permainan lompat yang diterapkan dalam penelitian ini, yaitu lompat katak, lompat ban bekas dan lompat kardus. Menurut Ana (2017: 1-2), lompat katak ialah salah satu jenis olahraga dengan gerakan melompat. Permainan lompat katak sangat baik bagi kesehatan tubuh, terutama untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, *power*, kecepatan, serta meningkatkan keseimbangan. Hal ini tentu sangat menentukan keberhasilan siswa ketika praktik lompat jauh gaya menggantung.

Permainan lompat ban bekas dan kardus merupakan variasi permainan lompat yang menggunakan rintangan sebagai media yang dilompati oleh siswa. Ban bekas yang digunakan ialah ban bekas sepeda motor yang disusun sedemikian rupa sehingga memungkinkan siswa untuk dapat melompat-lompat dari ban yang satu ke ban yang lain. Demikian halnya lompat kardus, yaitu menggunakan media kardus bekas Aqua, yang juga disusun sedemikian rupa sehingga para siswa dapat melompati kardus-kardus tersebut.

Variasi metode bermain lompat di atas bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa, khususnya unsur fisik *power* otot tungkai dan keseimbangan tubuh saat melompat. Selain itu, metode bermain (lompat katak, lompat ban bekas dan lompat kardus) dapat menumbuhkan motivasi siswa untuk terus belajar, siswa akan merasakan kegembiraan dan kenyamanan dalam belajar, serta mereka dapat dengan mudah mempelajari pola gerak dasar lompat jauh. Aspek kondisi fisik siswa juga akan semakin terlatih, di antaranya unsur kondisi fisik kecepatan reaksi dan koordinasi. Hal itulah yang akhirnya

menyebabkan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa.

Hal tersebut dibuktikan dari hasil tes lompat jauh gaya menggantung yang dilakukan oleh seluruh siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang semakin meningkat dari tes siklus 1 (rata-rata skor tesnya 80) menuju ke siklus 2 (rata-rata skor tesnya 87,1). Selain itu, secara klasikal ketuntasan belajar siswa semakin meningkat dari siklus 1 (68% siswa nilainya mencapai KKM 80) menuju ke siklus 2 (88% siswa nilainya mencapai KKM 80).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Choirudin (2012: 1) yang menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran (kotak kardus sebagai rintangan lompat) dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Hal ini didukung penelitian yang pernah dilakukan oleh Arifah dan Dinata (2014: 680) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh dalam pembelajaran Penjaskes.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VII C di SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian seperti diuraikan di atas, diketahui persentase siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas (nilai akhir tes lompat jauh gaya menggantung \geq KKM 80) pada siklus 1 hanya 68% dengan rata-rata skor tesnya 80. Namun, persentase ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 88% pada siklus 2 dengan rata-rata skor tesnya meningkat menjadi 87,1. Hal ini menunjukkan bahwa persentase siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar yang tuntas semakin meningkat setelah siswa diberi tindakan berupa pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui metode bermain selama dua siklus. Berdasarkan uraian di atas, maka

dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VII C di SMP Negeri 1 Selorejo Kabupaten Blitar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ana, C. 2017. *Manfaat Lompat Katak*. (Online), (<https://manfaat.co.id/2017/3/manfaat-lompat-katak.html>), diakses 26 Oktober 2018.
- Arifah, H. L. dan V. C. Dinata. 2014. Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 2 No. 3, hal. 680-684.
- Arifin. 2010. *Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Lilin Persada Press.
- Choirudin, M. 2012. Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Ganesha*, Vol. 1 No. 1, hal. 1-16.
- Firminus, dkk. 2014. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas st. Fransiskus Asisi Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 3 (6) (Online), (<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/5791/5842>).
- Pujianto, A. 2009. Pengaruh Latihan Heel Raises Duduk dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Lembaran Ilmu Kependidikan*, Vol. 38 No. 1, hal. 1-6.
- Rosdiani, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Cetakan ke-1. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, W. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi Pertama. Cetakan ke-3. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sidik, D. Z. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Cetakan Pertama. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.