

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *HANG STYLE* DENGAN MEDIA BOLA GANTUNG SISWA KELAS VII.1 SMPN 1 GUNUNG TOAR KECAMATAN GUNUNG TOAR KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

**Armaini**

[armaini@gmail.com](mailto:armaini@gmail.com)

SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi

### **ABSTRACT**

*This research is motivated by the learning of long jump students of class VII.1 SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kecamatan Kuantan Singingi is still low. This study aims to improve students' long jump learning outcomes. From the data analysis, there is an increase of both teacher activity, student activity, and student learning result, that is teacher activity at meeting 1 cycle I the percentage is 62,5% (less) and at meeting 2 increased to 72,5% (good). In the second cycle of meeting 3 increased again to 85% (very good) and at meeting 4 increased to 90% (very good). Judging from the student activity also increased from the 1st cycle meeting I was 60% (enough) and at the 2nd meeting increased to 75% (good). In the second cycle of meeting 3 it increased to 87,5% (very good) and at 4th meeting to 92.5% (very good). Judging from student learning outcomes, the average base score of 70 increased to 80 in the first cycle of increase 10 points later on the second cycle increased to 95 on the second cycle of major increase of 15 points. From the data analysis there is an increase both from teacher activity, student activity, and student learning outcomes. It can be concluded that the success of hanging media can improve the learning result of long jump style style hanging class VII.1 SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kecamatan Kuantan Singingi.*

*Keywords: hanging ball media, learning result of long jump style hang style.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII.1 SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi yang masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Dari analisis data terjadi peningkatan baik dari aktivitas guru, aktivitas siswa, maupun hasil belajar siswa, yaitu aktivitas guru pada pertemuan 1 siklus I persentasenya adalah 62,5% (kurang) dan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 72,5% (baik). Pada siklus II pertemuan 3 meningkat lagi menjadi 85% (amat baik) dan pada pertemuan 4 meningkat menjadi 90% (amat baik). Dilihat dari aktivitas siswa juga meningkat dari pada pertemuan 1 siklus I adalah 60% (cukup) dan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 75% (baik). Pada siklus II pertemuan 3 meningkat menjadi 87,5% (amat baik) dan pada pertemuan 4 menjadi 92,5% (amat baik). Dilihat dari hasil belajar siswa, rata-rata skor dasar 70 meningkat menjadi 80 pada siklus I besar peningkatannya 10 poin kemudian pada siklus II meningkat menjadi 95 pada siklus II besar peningkatannya 15 poin. Dari analisis data terjadi peningkatan baik dari aktivitas guru, aktivitas siswa, maupun hasil belajar siswa. Ini dapat disimpulkan bahwa peneraan media bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa kelas VII.1 SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata Kunci : media bola gantung, hasil belajar lompat jauh gaya *hang style*.

### **PENDAHULUAN**

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai ketrampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan ketrampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik tubuh untuk

mencapai tujuan pendidikan jasmani. Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajarannya, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama yaitu psikomotor, afektif dan kognitif. Namun, ada kekhasan dari program pendidikan jasmani yang tidak dimiliki program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal mengembangkan wilayah psikomotor, yang biasanya dicapai dengan tujuan

mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian ketrampilan gerakanya.

Berdasarkan pengamatan peneliti, belum efektifnya kegiatan pembelajaran disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya ialah kurangnya variasi pengembangan model pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran sehingga membuat siswa cepat bosan saat mengikuti pelajaran olahraga karena materi yang terlalu monoton dan tidak menjadikan pelajaran olahraga menjadi bagian pelajaran yang digemari, disenangi dan dinantikan oleh siswa.

Fenomena itulah yang terjadi di SMPN 1 Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi. Dari observasi peneliti sebagai

guru penjas di SMPN 1 Gunung Toar sendiri melihat pada saat pembelajaran penjasorkes materi lompat jauh gaya *hang style* anak cenderung malas, tidak tertarik dalam mengikuti pelajaran berbeda saat materi pelajaran sepak bola atau bola basket anak cenderung bersemangat. Pada saat pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* masih banyak siswa yang duduk saat pembelajaran. Hal ini juga mempengaruhi pada hasil ulangan siswa yang masih sangat rendah. Ini terbukti nilai siswa jauh di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah yaitu 75. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Hasil Ulangan Siswa pada Materi Lompat Jauh**

Jumlah Siswa	KKM	Kriteria Ketuntasan		Nilai Rata-Rata Kelas
		Tuntas (%)	Belum Tuntas (%)	
20	75	8 orang (40%)	12 orang (60%)	70

Dari analisis data di atas dapat diketahui nilai rata-rata pelajaran penjasorkes siswa kelas VII.1 SMPN 1 Gunung Toar masih di bawah KKM yaitu 75, siswa yang mencapai kategori tuntas hanya 8 orang atau 40% sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 12 orang atau 60%. Masih banyaknya jumlah siswa yang belum mencapai KKM yang telah ditetapkan sekolah disebabkan: 1) tidak terariknya siswa terhadap materi pelajaran, 2) tidak adanya media yang mendukung pembelajaran, 3) Guru kurang memperhatikan dan kurang mengkoordinir kegiatan proses belajar siswa, terkesan guru tidak memperdulikan siswa dalam melakukan pelajaran lompat jauh.

Dari latar belakang di atas maka penulis ingin melakukan perbaikan pembelajaran yang berjudul meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* dengan media bola gantung siswa kelas VII.1 SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi.

## KAJIAN TEORETIS

Lompatan merupakan salah satu

keterampilan pokok yang harus dikuasai oleh siswa SLTP melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Keterampilan melompat memiliki empat nomor yaitu, lompat jauh, lompat tinggi, lompatjangkit, lompat galah.

Lompat jauh merupakan keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Yudha M. Saputra, 2004:47). Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh

meliputi kecepatan lari (akselerasi), kekuatan lompat, koordinasi lengan/kaki, rasa irama.

Gaya menggantung (*hang style*) merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut demikian karena gerak dan posisi badan pelompat saat berada di udara menyerupai orang yang sedang menggantung/melenting ke belakang. Gerakan-gerakan yang harus dikuasai pelompat gaya menggantung adalah awalan, tumpuan/tolakan, tahap melayang, dan mendarat. Pada saat di udara badan dilentangkan ke belakang, lalu segera dibungkukkan ke depan, sehingga badan dan lutut hampir rapat. Gerakan ini dibantu pula oleh juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat, lutut ditekuk sehingga dimungkinkan diperoleh suatu momentum yang akan membuat badan terangkat ke depan atas. Tumit terlebih dahulu mendarat menyentuh bak pasir (Winendra Adi, dkk, 2008).

Media pembelajaran bola gantung merupakan suatu bentuk media pembelajaran yang dirancang peneliti dengan menggunakan bola gantung yang dibuat dengan memanfaatkan bola plastik yang diikat menggunakan tali rafia berwarna. Pembuatan media ini sangat mudah dan tidak memerlukan banyak biaya. Media pembelajaran bola gantung merupakan suatu bentuk media pembelajaran yang dirancang peneliti dengan menggunakan bola gantung yang dibuat dengan memanfaatkan bola plastik yang diikat menggunakan tali berwarna.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas yang dimaksud adalah melakukan suatu tindakan atau usaha didalam proses pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar siswa. peneliti merencanakan dua siklus. Siklus pertama diawali dengan refleksi awal karena peneliti telah memiliki data yang dapat dijadikan dasar untuk merumuskan tema, penelitian yang selanjutnya diikuti perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan dan refleksi. Berdasarkan hasil refleksi siklus pertama dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 1 Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi, dengan jumlah siswa 20 Orang terdiri dari 10 laki-laki dan 10 perempuan.

Pengolahan data dilakukan dengan teknik analisis data deskriptif. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa skor tes hasil belajar siswa setelah penerapan media bola gantung pada pembelajaran lompat jauh gaya *hang style*. Analisis data dilakukan dengan melihat aktivitas guru dan siswa serta hasil belajar siswa, ketuntasan belajar siswa secara individual dan klasikal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan aktivitas guru siklus I dan II dapat digambarkan seperti dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Data Aktivitas Guru**

Siklus	Pertemuan	Skor	%	Kategori
I	I	25	62,5%	Kurang
	II	29	72,5%	Baik
II	III	34	85%	Amat Baik
	IV	36	90%	Amat Baik

Dari analisis data di atas jelas terlihat bahwa terjadi peningkatan aktivitas guru dalam poses belajar mengajar dari setiap pertemuan pada siklus I dan siklus II. Rata-rata aktivitas guru pada pertemuan

pertama 62,5% dengan kategori kurang dan pertemuan kedua diperoleh 72,5% kategori baik sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan persentase aktivitas guru dari 85% kategori amat baik menjadi 90%

kategori amat baik. Peningkatan aktivitas guru disebabkan karena guru telah mengaplikasikan media bola gantung pada materi lompat jauh gaya *hang style* sehingga berimplikasi terhadap aktivitas

guru dalam melakukan proses belajar mengajar.

Kegiatan pengamatan aktivitas siswa siklus I dan II dapat digambarkan seperti dalam tabel berikut:

**Tabel 2. Data Aktivitas Siswa**

Siklus	Pertemuan	Skor	%	Kategori
I	I	24	60%	Cukup
	II	30	75%	Baik
II	III	35	87,5%	Amat Baik
	IV	37	92,5%	Amat Baik

Dari analisis tabel di atas terlihat bahwa aktivitas siswa dari pertemuan pertama dan kedua mengalami peningkatan, dimana pada pelaksanaan siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang sangat signifikan yaitu pertemuan pertama siklus I hasil yang diperoleh rerata aktivitas siswa 60 kategori kurang dan pertemuan kedua diperoleh 75% kategori baik sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan persentase aktivitas siswa dari 87,5% kategori amat baik

menjadi 92,5% kategori amat baik. Peningkatan aktivitas siswa disebabkan karena siswa telah memahami media bola gantung pada materi lompat jauh gaya *hang style* sehingga berimplikasi terhadap aktivitas siswa dalam melakukan proses belajar mengajar.

Berdasarkan data hasil belajar pada skor dasar, UAS 1, dan UAS 2 terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa, hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Hang Style***

Tahapan	Jumlah Siswa	Nilai			Peningkatan
		Tuntas	Tidak Tuntas	Rerata	
Skor Dasar	20	8 (40%)	12 (60%)	70	10
Siklus I	20	14 (70%)	6 (30%)	80	
Siklus II	20	19 (95%)	1 (5%)	95	

Dari tabel di atas terlihat rata-rata persentase ketuntasan belajar lompat jauh gaya *hang style* di kelas VII.1 SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi setelah penerapan pembelajaran menggunakan media bola gantung mengalami peningkatan. Sebelum tindakan dilaksanakan siswa yang tuntas sebanyak 8 orang (40%) yang tuntas setelah tindakan dilaksanakan pada siklus I siswa yang tuntas 14 orang (70%) yang tuntas, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 19 orang (95%). Jadi peningkatan nilai rata-rata dari skor dasar ke siklus I terjadi peningkatan sebesar 10 poin dan dari siklus I ke siklus II terjadi peningkatan sebesar 15 poin.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa penggunaan media bola gantung untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa kelas VII SMPN 1 Gunung Toar Kecamatan Gunung Toar Kabupaten Kuantan Singingi, hal ini ditunjang dengan data sebagai berikut: (1) nilai rata-rata skor dasar 70 meningkat menjadi 80 pada siklus I dengan peningkatannya 10 poin, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 95 dengan peningkatannya 15 poin.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa,

maka peneliti menyarankan: (1) Dalam pembelajaran penjasorkes khususnya lompat jauh gaya *hang style*, sebaiknya guru menggunakan media yang menarik dan mengaktifkan siswa sehingga selama proses pembelajaran siswa merasa senang dan bersemangat dalam belajar. Salah satu media yang dapat diimplementasikan yaitu media bola gantung; (2) guru diharapkan dapat memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga keefektifan kegiatan belajar mengajar dapat tercapai dan suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan; dan (3) siswa sebaiknya memotivasi diri dalam belajar, khususnya dari faktor instrinsik agar mencapai hasil yang maksimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulkadir, Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.
- Adi, Winendra,dkk. 2008. *Seri Olahraga ATLETIK*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Djamarah, Bahri, Syaiful. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Sekolah Dasar*. Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Yudha M. Syaputra, Rudiyanto. 2004. *Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak*. Jakarta: Depdiknas.