**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *HANG STYLE* DENGAN MEDIA GANTUNGAN BOLA**

**Efforts to Improve Learning Outcome Long Jump *Hang style* Using Ball Hanger for Class VIII Junior High School**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya *hang style*dengan media gantungan bola. Metode penelitian yang dilakukan adalah tindakan kelas. Sampel penelitian yang diambil adalah siswa kelas VIII SMPN 2 Sukaraja dengan jumlah 34 siswa. Pada proses pra siklus dilakukan wawancara kepada guru dan siswa untuk mengetahui penyebab kurangnya motivasi belajar siswa pada materi lompat jauh dengan gaya *hang style*. Pada siklus 1 siswa diberikan model pembelajaran dengan menggunakan media gantungan bola. Hasil dari siklus 1 belum maksimal karena dibutuhkan penyesuaian Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti memperbaiki cara mengajar. Pada siklus 2 pembelajaran berjalan dengan baik dan kondusif, siswa merasa nyaman mengikuti pembelajaran. Hasil dari siklus 2 sebesar 91,1% siswa memiliki nilai di atas KKM. Maka dari itu, media gantungan bola sangat berpengaruh dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya *hang style*.

**Kata kunci:** Hasil Belajar, Media Gantungan Bola, Materi Lompat Jauh Gaya *Hang style*

***Abstract***

*This study aims to improve student learning outcomes in the hang style long jump material with hanging ball media. The research method used is class action. The research sample taken was class VIII students of SMPN 2 Sukaraja with a total of 34 students. In the pre-cycle process, interviews were conducted with teachers and students to find out the causes of the lack of student motivation in the long jump material with the hang style. In cycle 1 students are given a learning model using a ball hanging media. The results of cycle 1 have not been maximized because adjustments are needed. To reduce the obstacles that arise in cycle I, researchers improve teaching methods. In cycle 2 learning went well and was conducive, students felt comfortable participating in learning. The results of cycle 2 were 91.1% of students having scores above the KKM. Therefore, the hanging ball media is very influential in improving student learning outcomes in the hang style long jump material.*

***Keyword:*** *Learning outcomes, Ball hanger, Long Jump Hang style*

**PENDAHULUAN**

Menurut Pangrazi dan (Dauger 1992) dalam (Adang 2000) menyatakan bahwa Penjas merupakan bagian dari program umum yang memberikan kontribusi, terutama perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Prihandana 2018). Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008).

(Slameto 2010) mendefinisikan belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Faktor yang memengaruhi kepuasan siswa dalam belajar yang dapat meningkatkan motivasi belajar menurut Surya (2004) yaitu: (1) imbalan hasil belajar, (2) rasa aman dalam belajar, (3) kondisi belajar yang memadai, (4) kesempatan untuk memperluas diri, (5) hubungan pribadi. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor tersebut ada pada proses pembelajaran.

Permasalahan yang sering terjadi yaitu kondisi belum efektifnya pembelajaran. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya kurang variasi dalam mengembangkan model pembelajaran dalam memberikan materi, sehingga siswa cepat bosan saat mengikuti pelajaran olahraga yang terlalu monoton. Dalam pembelajaran olahraga kepada siswa, apabila guru masih menggunakan paradigma pembelajaran lama dalam arti komunikasi dalam pembelajaran olahraga cenderung berlangsung satu arah, umumnya dari guru ke siswa, guru lebih mendominasi pembelajaran, maka pembelajaran cenderung monoton sehingga mengakibatkan siswa merasa jenuh (Hidayat dan Tomoliyus 2013). Fenomena ini terjadi di SMP Negeri 2 Sukaraja. Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan Hardadedali salah satu guru olahraga di SMP Negeri 2 Sukaraja, saat materi lompat jauh anak cenderung malas mengikuti pembelajaran dibandingkan dengan materi lainnya.

Menurut (Hafidz *et al.* 2021) pada pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakterristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi. Salah satunya lompat jauh. Lompat jauh merupakan gerakan melompat sejauh- jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik awalan hingga ketitik akhir yaitu pendaratan, yaitu degan cara berlari secepat cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat (Yuniawati 2013). Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak (Paturohman *et al.* 2018). Menurut (Saputra dan Rudiyanto 2005) lompat jauh merupakan keterampilan gerak berpindah dari satu tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan mungkin. Dalam lompat jauh ada 3 macam gaya, yaitu: (1) lompat jongkok (tuck), (2) menggantung (hang), (3) walking in the air. Menurut (Murniasari 2008) unsur yang utama pada materi lompat jauh meliputi (1) awalan, (2) tolakan (3) tumpuan.

Hasil belajar materi lompat jauh pada siswa SMP Negeri 2 Sukaraja masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil evaluasi pertama hamper 70% siswa mendapatkan nilai di bawah KKM (<75). Hal tersebut disebab oleh banyak faktor diantaranya yaitu: (1) Siswa terlihat kurang tertarik pada pelajaran Penjas. (2) Siswa cepat bosan pada saat mengikuti pelajaran Penjas. (3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran Penjas. (4) Guru kesulitan dalam membangkitkan minat dan motivasi siswa (Prastowo 2021).

Guru sangat berperan dalam upaya meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam suatu proses pembelajaran, yaitu dengan cara memberi stimulus untuk menciptakan suatu kondisi pembelajaran yang menarik, antara lain dengan menggunakan modifikasi model pembelajaran dan alat pembelajaran dalam pelajaran PJOK salah satunya melalui media bola gantung dalam pembelajaran lompat jauh dalam pelajaran PJOK (Rahwana 2022). Menurut penelitian yang telah dilakukan (Warsiyanti 2019) dan (Magdalena 2020) metode yang digunakan belum bervariasi, sehingga pembelajaran atletik terkadang menjadi membosankan, maka dari itu guru dituntut untuk mencari metode atau model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil pembelajaran. Untuk mencapai hasil pembelajaran yang baik perlu didukung latihan-latihan atau media dalam suatu pembelajaran terutama cabang atletik (Mudian 2018). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rahwana 2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* dengan media bola gantung berhasil menumbuhkan kepuasan dan motivasi dalam belajar. Maka dari itu, peneliti akan menggunakan media bola gantung untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya *hang style.*

**METODE**

Metode penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan penelitian tindakan kelas (classroom action research). Penelitian tindakan kelas yaitu bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pengembangan dan perbaikan pembelajaran (McNiff 1992). Objek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sukaraja, yang berjumlah 34 orang siswa. SMP Negeri 2 Sukaraja beralamat di Jalan Goalpara KM. 5 Sukaraja Kabupaten Sukabumi. Peneliti merupakan guru olahraga kelas VIII (Drs. Paimin). Teknik penilaian yaitu tes dan nontes. Teknik tes berupa unjuk kerja atau praktik langsung lompat jauh dengan skala penilaian yang telah disediakan. Pada teknik non tes alat pengumpul data yang digunakan yaitu lembar observasi untuk mengamati proses belajar mengajar antara siswa dan pengajar.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Siklus 1**

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* siswa kurang berminat dan termotivasi,kurang antusias dalam mengikuti pembelajan lompat jauh gaya *hang style*. Pada siklus 1 dari 34 siswa kelas VIII A ada 10 orang yang sudah dapat melaksanakan lompat jauh gaya hangn style dengan benar. Secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai pembelajaran.

Tabel 1. Pengamatan Proses Pembelajaran Pada Siklus I

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N0. | Aspek yang diamati | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan. |  | V |  |  |
| 2 | Motivasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran. |  | V |  |  |
| 3 | Kesungguh-sungguhan siswa |  |  | V |  |
| 4 | Keseriusan siswa melakukan kegiatan. |  |  |  | V |
| 5 | Keaktifan selama pembelajaran. |  |  |  | V |
| 6 | Kehangatan suasana pembelajaran. |  |  | V |  |
| 7 | Kelancaran langkah-langkah pembelajaran |  |  | V |  |
| 8 | Ketertiban siswa selama pembelajaran berlangsung. |  |  | V |  |
| 9 | Ketepatan selesainya proses pembelajaran. |  |  |  | V |
| 10 | Antusias Siswa dalam pembelajaran |  | V |  |  |
| JUMLAH | | 30 | | | |

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Gambar 1. Diagram ketuntasan belajar siklus 1

Sumber: Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan data di atas bahwa 94% dari jumlah siswa belum mencapai tuntas. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan tindakan siklus II yaitu (1) siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan peragaan, sehingga fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai target yang ditentukan. (2) Peneliti dan kolaborator lebih fokus dalam melaksanakan observasi sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai dengan optimal.

1. **Siklus 2**

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* dengan media bola gantung, minat dan motivasi siswa sudah mengalami peningkatan dalam mengikuti pembelajan lompat jauh. Pada siklus II dari 34 siswa kelas VIII A hampir semuasiswa dapat melaksanakan lompat jauh gaya *hang style* dengan benar. Secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai penutup

Tabel 2. Pengamatan Proses Pembelajaran Pada Siklus 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO. | Aspek yang diamati | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan. |  |  | V |  |
| 2 | Motivasi siswa selama mengikuti proses pembelajaran. |  |  | V |  |
| 3 | Kesungguh-sungguhan siswa |  |  | V |  |
| 4 | Keseriusan siswa melakukan kegiatan. |  |  |  | V |
| 5 | Keaktifan selama pembelajaran. |  |  |  | V |
| 6 | Kehangatan suasana pembelajaran. |  |  |  | V |
| 7 | Kelancaran langkah-langkah pembelajaran |  |  |  | V |
| 8 | Ketertiban siswa selama pembelajaran berlangsung. |  |  |  | V |
| 9 | Ketepatan selesainya proses pembelajaran. |  |  |  | V |
| 10 | Antusias Siswa dalam pembelajaran |  |  |  | V |
| JUMLAH | | 36 | | | |

Berdasarkan tabel di atas tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (siklus II) yang dilaksanakan oleh kolaborator dan peneliti mendapat penilaian baik. Ini terbukti dengan hasil prosentase sebesar 90,00%. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek tersebut adalah motivasi siswa, minat siswa dan kesungguhan siswa.

Gambar 2. Diagram ketuntasan belajar siklus 2

Sumber: Hasil Penelitian (2022)

**PEMBAHASAN**

1. **Siklus 1**

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil prosentase sebesar 75,00%, masih ada aspek-aspek yang mendapat kriteria kurang baik diantaranya memotivasi siswa, pengelolaan pembelajaran, antusias siswa. Ketiga aspek yang mendapat nilai kurang baik di atas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi pada revisi yang akan dilakukan pada siklus II. Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar sudah dilaksanakan dengan cukup baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan.

1. **Siklus 2**

Data di atas menunjukan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* dengan media bola gantung pada siklus 2 nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar 91,1% siswa (31 anak) dari jumlah keseluruhan 34 siswa memiliki nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Erwansyah 2021), yang menyatakan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan dibantu media bola gantung dapat meningkatkan minat serta hasil belajar siswa.

**KESIMPULAN**

Pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* dengan media gantungan bola memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2, yaitu siklus I (5,88 %) dan siklus II (91,17 %). Pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* dengan media gantung bola mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan hasil belajar siswa yang ditunjukan dengan rata-rata capaian tes keterampilan dan pengetahuan.

Saran untuk penelitian selanjutnya pada pembelajaran PJOK 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 gantungan bola. 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. Siswa sebaiknya memotivasi diri dalam belajar, khususnya dari faktor instrinsik agar mencapai hasil yang maksimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adang S. 2000. *Prinsip – Prinsip Perkembangan dan Modifikasi Permainan*. Semarang: Depdiknas.

Erwansyah. 2021. Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas XI SMK. *J. Tunas Pendidik.* 3(2):152–160.doi:10.52060/pgsd.v3i2.507.

Hafidz IA, Syafei MM, Afrinaldi R. 2021. Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *J. Literasi Olahraga*. 2(2):104–109.

Hidayat M, Tomoliyus. 2013. Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Dengan Metode Bagian Progresif Siswa SMAN 1 Ceper. *J. Keolahragaan*. 1(1):84–103.doi:10.21831/jk.v1i1.2348.

Magdalena. 2020. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Media Alat Bantu Box bagi Siswa SDN 38 Ampenan. *J. Teknol. Pendidik. J. Penelit. dan Pengambangan Pembelajaran*. 5(2):166–173.doi:10.24114/jtp.v8i2.3329.

McNiff J. 1992. *Action Research: Principles and Practice*. London: MacMillan Education Ltd.

Mudian D. 2018. Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *J. Ilm. FKIP Univ. Subang*. 4(2):2461–3961.

Murniasari. 2008. *Atletik*. Jakarta: Ganeka.

Paturohman AD, Mudian D, Haris IN. 2018. Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *J. Ilm. FKIP Univ. Subang*. 4(1):2461–3961.

Prastowo MH. 2021. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung Dengan Menggunakan Alat Bantu Kotak Kardus. *Syntax Idea*. 3(3):579–591.

Prihandana DA. 2018. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Alat Bantu. *J. Pendidik. Jasm. Indones.* 14(1):26–31.doi:10.21831/jpji.v14i1.21342.

Rahwana R. 2022. Penggunaan Media Bola Gantung Dalam Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Bagi Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kumai Tahun Pelajaran 2020/2021. *Juristek.Untama.Ac.Id*. 8(2):360–368.

Saputra Y, Rudiyanto. 2005. *Pembelajaran Kooperatif Meningkatkan Ketrampilan Anak TK*. Jakarta: Depdiknas.

Slameto. 2010. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Sugandi.

Warsiyanti Y. 2019. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidik. Indones. J. Ilm. Pendidik.* 5(3):179–187.doi:10.20961/jpi.v5i1.33838.

Yuniawati E. 2013. Upaya meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Hangstyle Melalui Metode Drill. *J. Conserv Dent*. 16(4):1–11.