

# PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI MEDIA BOLA GANTUNG PADA SISWA SMAS PGRI WALENRANG KABUPATEN LUWU

Rudianto<sup>1</sup>, Rasyidah Jalil<sup>2</sup>, Rachmat Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

---

## Journal info

### Jurnal Pendidikan Jasmani

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2020

Issue : Juli/Oktober

---

### Abstrak

Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas, yang dimana prosedur penelitiannya berbentuk siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahapan meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes. Pengumpulan data ini menggunakan instrument berupa lembar pengamatan observasi siswa dan kinerja pendidik dalam proses pembelajaran, sedangkan untuk mengetahui rata-rata hasil belajar siswa digunakan lembar evaluasi atau tes.

Hasil penelitian dari pembelajaran lompat jauh gaya menggantung menggunakan media bola gantung tingkat keberhasilan siswa dapat meningkat sebesar 77% diatas KKM dan 23% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM pada siklus tahap I sedangkan pada siklus tahap II dapat meningkatkan sebesar 93% diatas KKM dan 7% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM kompetensi yang dimiliki siswa dari tahapan siklus I nilai rata-rata siswa sebesar 67 dan setelah melalui siklus II nilai rata-rata siswa sebesar 73. Siswa sangat senang melakukan pembelajaran Lompat Jauh, hal ini terbukti dari nilai yang didapat siswa sebesar 280 dengan prosentase 93%. Kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh terjadi peningkatan sebesar 93% pada pembelajaran lompat jauh untuk kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu. Saran Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga baik olahraga lompat jauh ataupun olahraga yang lain. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga.

---

### Kata Kunci:

lompat jauh, gaya menggantung, media bola gantung, penelitian

---

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Khomsin, 2010: 12). Salah satu materi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum 2013 sekarang ini adalah lompat jauh.

Kurikulum 2013 SMA/MA/MK/SMK yang disusun oleh tim penyusun silabus Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia atau KEMDIKBUD RI mengenai mata pelajaran pendidikan jasmani menyebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Rendahnya hasil belajar dan pengetahuan dalam hal ini akademik peserta didik dapat dilihat dari hasil nilai pengetahuan dan keterampilan mengenai olahraga lompat jauh tahun ajaran 2019/2020 peserta didik kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dalam hal nilai pengetahuan hanya 65.5% yang mencapai KKM dan yang tidak mencapai KKM ada 37,9% dengan rata-rata nilai semua peserta didik 70,66, sedangkan hasil nilai keterampilan pada permainan lompat jauh tahun ajaran 2018/2019 yang mencapai KKM hanya 69,7% yang mencapai KKM dan yang tidak mencapai KKM ada 30,5% dengan nilai rata-rata peserta didik 74.33 adapun ketuntasan minimum di SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu yaitu dengan nilai KKM 75, berdasarkan data awal yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai peserta didik pada mata pelajaran PENJAS pada olahraga lompat jauh rata-rata mencapai KKM. Pendidik sebagai penanggung jawab terhadap keberhasilan pendidik dituntut lebih berkopetensi dalam bidang pendidikan utamanya pada pelajaran yang diajarkan agar peserta didik mampu mencapai hasil belajar yang maksimal.

Salah satu solusi yang dapat penulis gunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penggunaan media pembelajaran berupa bola

gantung. Sehingga peneliti merasa dengan media bola gantung ini akan dapat lebih efisien dalam upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh, khususnya untuk siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan penelitian yang berjudul “*Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Media Bola Gantung pada Siswa SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu*”.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan yang disengaja dimunculkan dan terjadi pada sebuah kelas, pihak yang melakukan adalah sipeneliti. Sedangkan pelaksanaan penelitian ini melibatkan pengajar dan peserta didik, penelitian tindakan dilakukan melalui putaran yang setiap siklus terdiri dari tes awal, rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karna metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu subjek yang akan diteliti dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (Arikunto 2019)

## C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berangsur pada sekolah SMA PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dan akan berlangsung pada bulan Juli – Oktober 2020. Berikut jadwal penelitian :

No	Nama Kegiatan	Bulan															
		Juli 2020				Ags 2020				Sept 2020				Okt 2020			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Observasi																
2	Pengumpulan Data																
3	Analisis Data																
4	Survei																
5	Laporan																

## D. HASIL PENELITIAN

### 1. Siklus I

Dalam penelitian tindakan kelas siklus I pembelajaran berjalan dengan lancar. Guru menerapkan pembelajaran sesuai dengan RPP yang sudah disiapkan yaitu dengan model permainan bola gantung diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu. Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung, pembelajaran berjalan

dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih hidup dan menyenangkan. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung.

a) Awalan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	7	39,29%	3,04
2	Baik	3	3	25,00%	
3	Cukup	2	5	35,71%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

b) Tolakan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	8	42,86%	3,18
2	Baik	3	4	32,14%	
3	Cukup	2	3	25,00%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

c) Sasaran Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	10	62,76%	3,25
2	Baik	3	3	23,12%	
3	Cukup	2	2	14,02%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

d) Pendaratan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	7	35,71%	2,96
2	Baik	3	3	25,00%	
3	Cukup	2	6	39,29%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

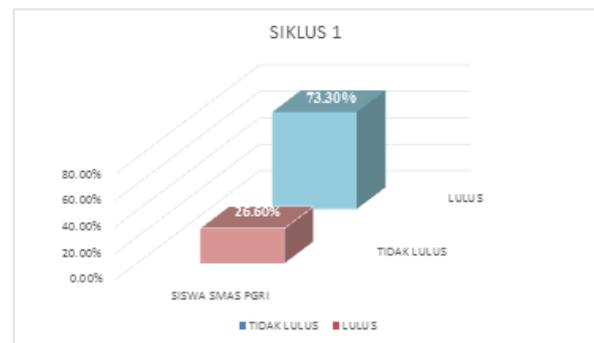
Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siklus I banyaknya siswa yang masuk dalam kriteria aktif dalam pembelajaran sebanyak 15 siswa (100%), kriteria menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain sebanyak 13 siswa (82%), kriteria menampilkan sikap sportif sebanyak 18 siswa (64%), kriteria menghargai teman sebanyak 11 siswa (79%), kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 13 siswa (82%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 13 (81%).

Kriteria	Aspek Afektif	
	Frekuensi	%
Siswa aktif dalam pembelajaran	28	100%
Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain	24	86%
Menampilkan sikap sportif	21	75%
Menghargai teman	23	82%
Disiplin dalam pembelajaran	24	86%
<b>Rata-rata</b>	24	86%

Persentase Kelulusan Siswa :

Siswa yang tuntas =  $11 / 15 \times 100\% = 73,3\%$

Siswa yang tidak tuntas =  $4 / 15 \times 100\% = 26,6\%$



Dapat dilihat pada grafik kelulusan siswa pada materi lompat jauh gaya menggantung menggunakan media bola gantung pada siklus pertama menghasilkan 73,30% siswa lulus dan sisanya 26,60% siswa tidak lulus. Untuk mengurangi persentasenya siswa yang tidak lulus pada mata pelajaran ini, maka penulis melanjutkan penelitian ke siklus kedua dengan sedikit merubah cara pembelajaran tetapi tetap mengacu dan merevisi hasil dari siklus pertama.

2.Siklus II

Dalam penelitian tindakan kelas siklus II peneliti menambah tinggi bola yang awalnya 170cm dari tanah di tambah menjadi 190cm. hal itu ditujukan untuk menambah tingkat kesulitan permainan bola gantung sehingga lebih memacu keaktifan siswa. Guru menerapkan pembelajaran sesuai dengan RPP yang sudah disiapkan yaitu dengan model permainan bola gantung diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu. Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung, pembelajaran berjalan dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih hidup dan menyenangkan.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung.

a) Awalan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	9	60%	3,53
2	Baik	3	5	33,3%	
3	Cukup	2	1	6,6%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

b) Tolakan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	7	46,6%	3,46
2	Baik	3	6	40%	
3	Cukup	2	2	13,3%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

c) Sasaran Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	10	62,76%	3,25
2	Baik	3	3	23,12%	
3	Cukup	2	2	14,02%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

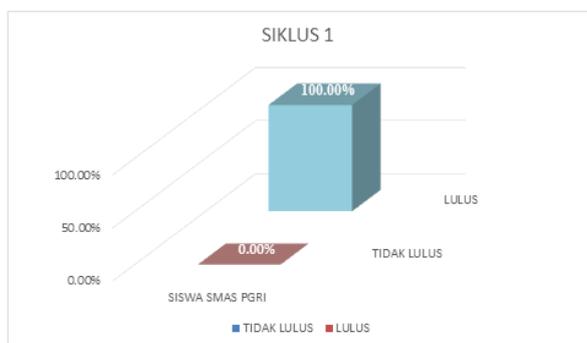
d) Pendaratan Lompat Jauh

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	9	60%	3,53
2	Baik	3	5	33,3%	
3	Cukup	2	1	6,6%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			15	100%	

Persentase Kelulusan Siswa :

Siswa yang tuntas =  $15 / 15 \times 100\% = 100\%$

Siswa yang tidak tuntas =  $0 / 15 \times 100\% = 0,00\%$



Dapat dilihat pada grafik kelulusan siswa pada materi lompat jauh gaya menggantung menggunakan media bola gantung pada siklus pertama

menghasilkan 100% siswa lulus dan 0,00% siswa tidak lulus. Berdasarkan data diatas menunjukkan rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sesuai target peneliti yaitu 75% siswa tuntas sesuai kriteria ketuntasan minimal dengan nilai 75. Dari hasil penelitian siklus II sebesar 100% (15 siswa).

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa pada siklus II hasil belajar sudah mencapai indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, dan demikian maka penulus memustuskan untuk tidak melanjutkan penelitian pada tahap siklus III.

E. PEMBAHASAN

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus I dan II dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus I dan siklus II.

Peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui permainan bola gantung yang dilakukan oleh 15 siswa kelas XII IPA-2 dari ketiga aspek dapat diperoleh hasil dari tabel berikut :

No	Jenis Penilaian	Rata-rata Nilai	
		Siklus I	Siklus II
1	Psikomotor	77,68	84,15
2	Afektif	81,43	85,71
3	Kognitif	76,43	83,57

Berdasarkan tabel pada pembelajaran siklus I terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang belum tuntas KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

- 1) Pembelajaran masih belum optimal karena masih terdapat banyak kekurangan.
- 2) Belum adanya kompetisi yang memacu semangat siswa.
- 3) Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal.

Dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus I diatas kemudian peneliti melakukan perbaikan dalam pembelajaran siklus II, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Menambahkan variasi dan tingkat kesulitan pada sisea sehingga memacu semangat siswa. Pada siklus I permainan tidak dikompetisikan, sedangkan pada siklus II permainan dikompetisikan antar kelompok.
- 2) Memberikan hadiah atau penghargaan kepada kelompok yang menang, sehingga siswa lebih

bersemangat dalam pembelajaran.

- 3) Memberikan motivasi kepada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh- sungguh dan optimal.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus II diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus I. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan model pembelajaran yang diberikan. Pada siklus II siswa terlihat melakukan gerakan lebih baik dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Kelebihan dari pembelajaran siklus II yaitu dengan menambahkan tingkat kesulitan dari siklus I yaitu meninggikan sasaran bola gantung yang semula 170 cm menjadi 190 cm, hal itu bertujuan agar siswa semakin tertantang untuk mencapai sasaran dengan lebih baik. Selain menambah kesulitan, pada siklus II juga dibentuk kompetisi antar kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kerjasama dan kekompakan anggota kelompok agar menjadi yang terbaik di antara kelompok yang lain dengan cara yang sehat. Untuk kelompok yang mendapatkan nilai terbaik diberikan penghargaan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Pada siklus I persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43 % masuk dalam kategori tinggi. Dan pada siklus II persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 75% siswa tuntas dari jumlah seluruh siswa kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang dan tidak perlu diadakan penelitian lagi pada siklus selanjutnya.

Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

No	Siklus	Ketuntasan dalam %	
		Tuntas	Belum Tuntas
1	Siklus I	71,43%	28,57%
2	Siklus II	100,00%	0,00%

## F. PENUTUP

Penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu dilaksanakan dalam II siklus. Seriap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang belum signifikan dikarenakan belum mencapai indikator mengalami keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP,

pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari pada sebelumnya.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melalui metode bola gantung pada materi lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XII IPA-2 SMAS PGRI Walenrang Kabupaten Luwu.

## G. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada pembelajaran penjas menggunakan metode bola gantung pada materi lompat jauh guna meningkatkan hasil belajar peserta didik, maka peneliti memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

### 1. Bagi Pendidik

Peneliti diharapkan dapat memberikan masukan bagi pendidik untuk menerapkan media bola gantung pada materi lompat jauh sebagai salah satu alternatif media pembelajaran, karna media pembelajaran ini efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik

### 2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan terlibat aktif dalam pembelajaran tentu akan meningkatkan hasil belajarnya, selain pada penilaian kognitif tetapi juga pada penilaian afektif

## H. REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jogjakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, Bambang Tri. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. IPWI. Jakarta.
- Danim, Sudarwan. 2014. *Motivasi Kepemimpinan dan Efektivitas Kelompok*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Dharma, Kusuma Kelana. 2011. *Metodologi Penelitian*. Trans Info Media. Jakarta.
- Depdiknas. 2008. *Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah, Syaiful Bahri, 2019. *Psikologi Belajar*. Bandung: Rineka Cipta.
- Johar nia. 2011. *Kurikulum 2006 Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI). Jakarta: Depdiknas.
- Khomsin. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai Media Pembentukan Karakter*. Makalah Seminar Nasional. Semarang: FIK UNNES.
- Kristianto, 2010. *Metode Pembelajaran Antraktif*

*Terhadap Siswa Sekolah Dasar.*  
Surabaya.Gramedia

- Lutan, Rusli. 2013. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar.* Jakarta: Depdiknas.
- Hananto, dkk. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6.* Jakarta: Yudhistira.
- Sugiono. (2012) *metode penelitian*, Bandung
- Massofa. 2013. *Karakteristik Anak Sekolah Dasar:*  
<http://massofa.wordpress.com/> (Diakses pada 2 oktober 2020).
- Moh. Gilang. 2011. *Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Pembelajaran Bola Gantung.* Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol.12-5.
- Self-Evaluation Kit. Online at <http://lpp.uns.ac.id>  
(Diakses pada 2 oktober 2020)
- Sadiman, dkk. 2012. *Manfaat dan nilai praktis media sebagai sumber belajar.*  
<http://staf.uny.ac.id/> (Diakses pada 2 oktober 2020).
- Uno dan Mohammad. 2012. *Peningkatan pembelajaran Penjaskes cabang atletik Lompat Jauh.* Bandung.
- Wardani, I GAK, 2011. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Universitas Terbuka
- Widayanti. 2011. *Pembelajaran Media Bola Gantung pada Lompat Jauh Gaya Jongkok.* Universitas Muhammadiyah. Malang.