

Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Hangstyle* Melalui Penerapan Latihan Dengan Simpai Dan Kotak Box Pada Siswa Kelas Xb SMP Negeri 6 Surakarta Semester 1 Tahun 2022 / 2023

Sarjono

SMP Negeri 6 Surakarta, sarjonopalur@yahoo.com

Abstrak

Penerapan latihan dengan simpai dan kotak box adalah merupakan latihan berkali-kali atau terus menerus terhadap yang dipelajari dengan lari melompati simpai dan kotak box secara bergantian, dan dilakukan secara teratur, agar hasil belajar meningkat. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya schnepper melalui penerapan latihan dengan simpai dan kotak box pada siswa kelas IXB SMP Negeri Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu penelitian tindakan (*action research*) yang terdiri dari beberapa siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Sumber data dalam penelitian ini siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Semester I Tahun pelajaran 2022/2023 berjumlah 32 siswa, yang terdiri atas 16 siswa putra dan 16 siswa putri. Teknik Pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil serta unjuk kerja lompat jauh gaya Schnepper. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah secara deskriptif komparatif yaitu membandingkan hasil penelitian dari pra siklus, siklus I dan siklus II, yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase. Hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari kondisi awal, siklus I sampai II yaitu, kondisi awal (37,06%), siklus I (65,08 %), siklus II (84,06%). Simpulan dari penelitian ini adalah metode demonstrasi dapat berpengaruh positif terhadap hasil belajar lompat jauh gaya Schnepper pada siswa Kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Semester 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif Penjas Orkes.

Kata kunci: *Peningkatan, belajar, hangstyle, penerapan*

Abstract

The application of exercises with hoops and boxes is an exercise many times or continuously on what is learned by running and jumping over the hoops and boxes alternately, and is done regularly, so that learning outcomes increase. The problem to be studied in this study aims to determine the increase in student learning outcomes in the schnepper style long jump material through the application of exercises with hoops and boxes in class IXB students of SMP Negeri Surakarta in the 2022/2023 academic year. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method, namely action research which consists of several cycles. Each cycle consists of 4 steps, namely: Planning, Implementation, Observation, and Reflection. The data source in this study was 32 students in class IXB at SMP Negeri 6 Surakarta Semester I for the academic year 2022/2023, consisting of 16 male students and 16 female students. Data collection techniques by observation and assessment of results and performance of the Schnepper style long jump. The data analysis technique used in this study was descriptive comparative, namely comparing the results of the pre-cycle, cycle I and cycle II, which were based on quantitative analysis with percentages. The results of the analysis show that student achievement has increased from the initial conditions, cycles I to II, namely, initial conditions (37.06%), cycle I (65.08%), cycle II (84.06%). The conclusion from this study is that the demonstration method can have a positive effect on the learning outcomes of the Schnepper style long jump in Class IXB students at SMP Negeri 6 Surakarta Semester 1 for the 2022/2023 academic year and the learning model can be used as an alternative to Physical Education Orchestra.

Keywords: *Improvement, learning, hangstyle, application*

Corresponding Author:

Sarjono

SMP Negeri 6 Surakarta; sarjonopalur@yahoo.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan pada umumnya, yang bertujuan untuk membentuk atau membangun manusia dari segi lahir maupun batin (jasmani maupun rohani). Segi lahir atau jasmani ini meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani membentuk siswa mempunyai gaya hidup berolahraga sehingga menjadi perilaku hidup sehat, sedangkan rehabilitasi dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan lain-lain.

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui gerak tubuh atau gerak fisik. Namun tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani dan rohani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Menurut Toho Cholik dan Ruslilutan (2001) dalam Agus Kristianto (2010:111) mengatakan “Pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani peserta didik”. Pendidikan jasmani juga merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat, serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, percaya diri dan tanggung jawab), serta pembiasaan hidup sehat. Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani kurikulum 13 untuk jejang sekolah menengah pertama, pendidikan jasmani sangat membantu guru dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olah raga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam atau uji diri, aktifitas

ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Sesuai dengan karakteristik anak sekolah menengah pertama yang suka bermain, maka guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan gerak siswa. Pada usia anak SMP seluruh aspek perkembangan anak baik itu aspek kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai pedoman, maksud dan tujuan juga tercapai, maka guru pendidikan jasmani harus mampu menyajikan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama terbagi menjadi beberapa cabang yaitu: atletik, permainan, senam dan renang. Cabang atletik terdiri dari lari, lempar, lompat dan tolak. Dari masing-masing nomor masih terbagi lagi menjadi: nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh dan maraton. Nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil, sedangkan nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi dan lompatjangkit. Nomor lompat jauh terdapat beberapa gaya antara lain gaya jongkok, gaya menggantung di udara dan gaya berjalan di udara. Berlari, melempar dan melompat merupakan sifat alamiah yang ada pada manusia. Pada jaman dahulu kemampuan berlari, melempar dan melompat ini dimiliki manusia sangat berguna untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lain-lain. Berdasarkan sifat alamiah itu pembelajaran atletik di sekolah seharusnya merupakan pembelajaran yang disenangi. Namun pada kenyataannya sampai saat ini pembelajaran atletik masih kurang begitu menarik bagi siswa.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa salah satunya kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam menyajikan model-model pembelajaran sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa maka akan tercipta pembelajaran yang membosankan buat siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 6 Surakarta, siswa-siswi di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lompat jauh. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melakukan lompatan mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan. Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai siswa dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh 32. Namun masih ada 24 siswa yang belum tuntas (75%) / mendapatkan nilai dibawah 80. Besar jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 80 menjadi bukti kongkrit bahwa hasil belajar siswa-siswi di kelas IXB belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa yang dipatok pada angka 80. Menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar, serta media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan. Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor intern dan eksteren, faktor dari individu sendiri atau intern, misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga dan lingkungan sekitar yang berupa guru. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Hasil observasi dan wawancara bahwa siswa-siswi SMP tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki

intelengensi di atas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas SMP memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya lompat jauh. Untuk itu perlu mencari cara bagaimana agar pembelajaran lompat jauh dapat meningkat.

Sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama usia 12-14 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan baik itu kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan.

Menyiasati hal tersebut guru hendaknya bisa menciptakan suasana pembelajaran dan modifikasi alat agar membangkitkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba melakukan pembelajaran melalui pendekatan bermain juga memodifikasi alatnya. Alat pembelajaran yang akan digunakan antara lain bilah, kardus dan lain-lain. Pendekatan ini diharapkan bisa menjadi daya tarik bagi siswa terhadap pembelajaran Penjas khususnya materi lompat jauh, sehingga siswa lebih menarik dan termotifasi dalam mengikuti pembelajaran dengan kata lain tujuan pembelajaranpun akan mudah tercapai. Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berkaitan dengan pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh di SMP Negeri 6 Surakarta dengan judul “Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya *Hangstyle* melaui penrapan latihan dengan simpai dan box pada siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta ahun pelajaran 2022/2023”

Lompat Jauh

Lompat jauh salah satu cabang atletik, merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki yang terkuat untuk mencapai jarak sejauh – jauhnya.

Sasaran atau tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan pada bak lompat.

Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya *Hangstyle*

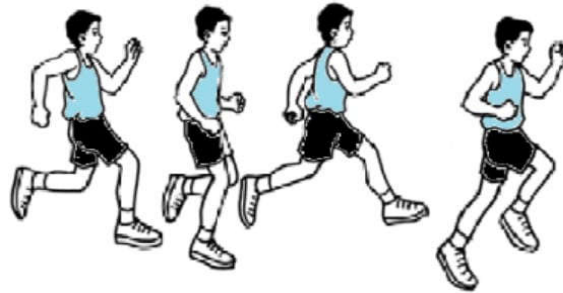
Lompat Jauh Gaya Menggantung /*Hangstyle*, adalah gaya yang melibatkan peregangan tubuh untuk membuat pelompat selama berada diudara.Rentangkan kedua tangan dan kaki seperti menggantungkan tubuh untuk mencaoi jarak maksimal . Pertahankan hingga ketinggian tertentu,lalu geser kaki kedepan untuk bersiap mendarat.

1. Awalan

Awalan atau ancang – ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk memperoleh kecepatan pada waktu melakukan tolakan/lompatan.Kecepatan ini disebut dengan kecepatan horizontal dan tujuan memberi kekuatan ketika ingin melakukan tolakan ke depan atas. Selanjutnya gunakan tanda-tanda (*chcek mark*) untuk mengatur ketepatan. Selain itu,awalan juga bertujuan untuk memperoleh kecepatan yang tinggi dan terkendali sebelum mencapai balok tolakan.Umumnya panjang awalan untuk awalan lompat jauh kurang lebih 30 – 45 meter.Agar bisa memperoleh hasil lompatan yang maksimal,maka harus melakukan gerak spesifik awalan yaitu :

- a. Lakukan lari ancang – ancang sepanjang 10 – 20 langkah
- b. Secara perlahan, tambahkan kecepatan semakin lama semakin kencang

- c. Posisi badan agak bungkuk
- d. Jangan merubah arah



Gambar 1. Awalan

2. Tolakan atau Tumpuan

Tolakan merupakan perubahan atau gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal pelompatt sudah mempersiapkan diri untuuk melakukan gerakan kuatnya langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat keatas melayang di udara. Kemudian saat melakukan tolakan ,badan agak rendah ke belakang, kaki tumpu /kaki yang akan di gunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun /kaki belakang agak di bengkokkan. Berat badan berada di kaki tumpu, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak terangkat), pandangan ke depan .

Cara melakukan gerak spesifik tumpuan :

- a. Ayunkan paha kaki, bebas cepat ke posisi horisontal dan dipertahankan
- b. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan
- c. Bertolaklah ke depan atas, sudut tolakan 45 derajat.



Gambar 2: Tolakan atau tumpuan

3. Melayang Diudara

Sikap badan melayang di udara merukan sikap yang dilakukan setelah kaki menolak papan tolak. Lalu, badan akan terangkat melayang diudara, bersamaan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki untuk melakukan gerak melayang di udara. Cara melakukan gerak spesifik melayang adalah :

- a. Saat kaki tolak, titik berat badan ke atas, di ikuti dengan kaki tolak menyusul kaki ayun.
- b. Saat melayang ke dua kaki sedikit di tekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok

- c. Kemudian saat mendarat ke dua kaki diarahkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan



Gambar 3: Melayang di udara

4. Mendarat

Cara mendarat yang benar yaitu dengan kedua kaki secara bersamaan dengan sedikit mengeper dan badan sedikit membungkuk, berat badan dipindahkan kedepan untuk menghindari pendaratan yang merugikan. Kepala ditundukkan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki dipasir. Sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan *timeing* (waktu) yang tepat.



Gambar 4. Mendarat

Rangkaian gerakan lompat jauh, setelah siswa mempelajari gerak dasar lompat jauh maka perlu diberikan rangkaian gerakan lompat jauh (dari awalan sampai dengan mendarat). Latihan ini sebaiknya diberikan dalam bentuk perlombaan. Siswa yang paling jauh melakukan lompatan, dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 5. Rangkaian gerak lompat jauh

Macam- Macam Gaya pada Lompat Jauh

- 1) Gaya jongkok (*tuck style*);
- 2) Gaya berjalan di udara (*walking in the air*);
- 3) Gaya melenting (*hang style*).

METODE

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan akan dilaksanakan di SMP Negeri 6 Surakarta, Jln.Kaptem Mulayadi No 259 Surakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan selama enam bulan dan dilaksanakan mulai bulan Juli sampai dengan Desember 2022.

3. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023, yaitu berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 19 siswa putra dan 13 siswa putri.

4. Data dan Sumber Data

Penelitian ini diperoleh dari pengalaman pembelajaran lompat jauh gaya *Hangstyle* di kelas IXB Negeri 6 Surakarta. Pembelajaran siswa kurang berminat serta prestasi yang rendah yang disebabkan kurang menarik dalam pembelajaran tersebut.

PENGUMPULAN DATA

Data yang diperlukan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini merupakan catatan hasil pengamatan. Hasil amatan tersebut berdasarkan dari pengamatan, serta hasil tes siswa. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, serta tes hasil belajar

UJI VALIDITAS DATA

Untuk menjamin validitas data dan pertanggungjawaban yang dapat dijadikan dasar yang kuat untuk menarik kesimpulan, maka yang digunakan untuk memeriksa validitas data yaitu dengan validitas isi dan teknik triangulasi.

Validitas isi mencakup sejauh mana bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini sudah sesuai atau belum dengan silabus mata pelajaran penjasorkes kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta. Sedangkan triangulasi yang digunakan sebagai validasi keaktifan atau aktifitas siswa dan guru selama proses pembelajaran adalah triangulasi metode, yaitu dengan cara:

1. Data aktifitas siswa selama pembelajaran diperoleh dengan observasi lalu dicek dengan dokumentasi yang meliputi hasil kerja siswa, lembar observasi aktifitas siswa.
2. Data aktifitas guru selama proses pembelajaran diperoleh dengan observasi lalu dicek dengan dokumentasi yang meliputi lembar observasi kinerja guru.

ANALISIS DATA

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan tes hasil praktek siswa.

1. Analisis Data Lembar Observasi.

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data ini disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

2. Analisis Hasil Tes Belajar.

Hasil tes belajar yang dilaksanakan dengan tes praktek pada akhir siklus dihitung nilai rata-rata. Kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

INDIKATOR KINERJA PENELITIAN

Untuk menentukan ketercapaian tujuan perlu dirumuskan indikator keberhasilan tindakan yang disusun secara

Tabel 3. Indikator kinerja penelitian

Aspek yang dinilai	Prosentase Siswa yang Ditargetkan	Cara Mengukur
Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh	80 %	Diamati saat pembelajaran dan dihitung dari jumlah siswa yang menampakkan keaktifan dalam melaksanakan gerak dasar lompat jauh
Kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh	90 %	Diukur dari hasil nilai praktek lompat jauh dan dihitung dari jumlah siswa yang dapat melakukan dengan gerak dasar yang benar minimal 90%

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan poses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut.

1. Siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023, yang mengikuti materi pelajaran penjasorkes khususnya atletik adalah 32 siswa, yang terdiri atas 19 siswa putra dan 13 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi lompat jauh gaya *Hangstyle*, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil. Dikerenakan dari 32 siswa hanya 8 siswa (25 %) yang mendapat nilai diatas KKM (80) dan 24 siswa (75 %) belum tuntas / dibawah KKM.
2. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya *Hangstyle*, sebab guru kurang memiliki metode mengajar yang tepat dalam materi lompat jauh.
3. Dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung sulit diatur saat materi lompat jauh berlangsung. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Saat mengikuti materi lompat jauh, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
4. Guru kesulitan menemukan contoh / model pembelajaran lompat jauh yang baik dan benar. Seringkali contoh yang disampaikan oleh guru melalui peragaan langsung, kurang dapat dicermati oleh siswa secara baik, sebab siswa kurang dapat melihat kondisi gerakan lompat jauh yang diperagakan oleh guru, baik karena kurangnya antusiasme siswa atau contoh gerakan kurang dapat dipahami oleh siswa.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi lompat jauh gaya *Hangstyle* pada siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023. Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar lompat jauh gaya *Hangstyle* siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta.

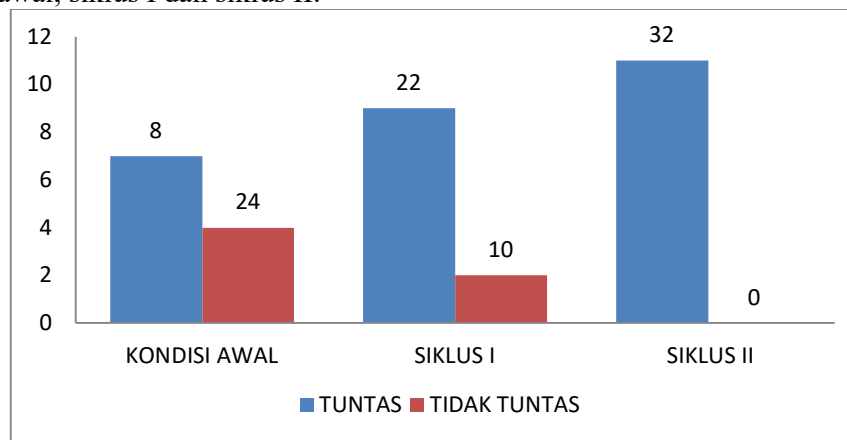
Kondisi awal hasil belajar lompat jauh gaya *Hangstyle* pada siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Tahun pelajaran 2022/2023 sebelum diberikan tindakan model pembelajaran melalui pendekatan bermain disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

PERBANDINGAN HASIL TINDAKAN ANTAR SIKLUS

Tabel 4. Perbandingan Data Akhir dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II Hasil Belajar Lompat Jauh gaya *Hangstyle* pada siswa kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023

Tindakan	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
	Tuntas		Tidak tuntas	
Kondisi Awal	8	25 %	24	75 %
Siklus I	22	69%	10	31%
Siklus II	32	100 %	0	0 %

Berikut diagram prosentase peningkatan ketuntasan hasil belajar lompat jauh dari Kondisi awal, siklus I dan siklus II:



Gambar 4. Diagram peningkatan ketuntasan hasil belajar dari kondisi awal, siklus I dan siklus II

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah di paparkan pada BAB IV, di peroleh kesimpulan bahwa:

Pembelajaran melalui pendekatan bermain, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *Hangstyle* kelas IXB SMP Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2022/2023. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya *Hangstyle* pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 69% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 22 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100% dengan jumlah siswa yang tuntas 32 siswa.

2. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu

kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa melalui latihan menggunakan alat bantu simpai dan pot plastik dalam pembelajaran lompat jauh gaya *hangstyle* dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan media pengajaran dengan latihan dengan simpai dan pot plastik. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas Orkes khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya *hangstyle* yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas Orkes yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak. Ia dapat menyalurkan kemampuannya tersebut dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dalam upaya meningkatkan kinerja sebagai seorang pendidik yang profesional dan inovatif.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjas Orkes (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas Orkes yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMP Negeri 6 Surakarta, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan latihan yang sederhana

tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.

3. Guru hendaknya dapat menerapkan model pembelajaran melalui latihan dengan simpai dan pot plastik sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan hasil belajar atletik khususnya lompat jauh gaya *Hangstyle* di SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2003. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Penjasorkes*. Jakarta : Depdiknas.
- Echols, John M. Dan Hassan Shadily. 1976. *An English – Indonesian Dictionary*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Heryana, Dadan. 2010. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- <http://Howitzermultiply.com>. Nopember 2013.
- Kristiyanto, Agus. Liskustyawati, Hanik. Styawan, Budhi. 2011. *Modul PLPG Model, Media dan Evaluasi Pembelajaran Guru Penjasorkes*. Surakarta : Panitia Sertifikasi Guru Rayon 113/UNS.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Surakarta : UNS Pres.
- Margono, Agus. Mukholid, Agus. Purnama, Sapta Kunta. Satyawan, Budhi. 2011. *Modul PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Guru Penjasorkes*. Surakarta : Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13/UNS.
- Matakupan, J. 1996. *Teori Bermain*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Parjono. 2007. *Kepraktisan PTK*. Yogyakarta : UNY.
- Poerwadarminto. 1976. *Pendidikan Jasmani Olah Raga*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Poerwadarminta, W. J. S. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN. Balai Pustaka.
- Sanjaya, Wira. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Bandung : Kencana.
- Soegito. 1991. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Supriyanto, Joko. 2008. *Gembira Berolahraga*. Solo : PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.