

Bola Bergantung Sebagai Media Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lindah ^{a,1,*}, Kardiyono ^{b,2}, Agus Miftakhul Huda ^{b,3}

^a PJKR, FKIP, Universitas Wahid Hasyim Semarang, Indonesia

¹ lieenda01@gmail.com*; ² kardiyono@unwahas.ac.id; ³ agusmifhuda8@gmail.com

* Lindah

ARTICLE INFO

Article history

2022-05-21
2022-06-06
2022-07-29

Keywords

Improvement
Learning Result
Hanging Ball
Squat Long Jump Style

Kata kunci

Peningkatan
Hasil Belajar
Bola Bergantung
Lompat Jauh Gaya
Jongkok

ABSTRACT

This study aims to improve the learning of the squat style long jump using a hanging ball as a media. The methodology used in this research is classroom action research, using pre-test (before the action) and post-test (after the action) data collection techniques. The results of this study indicate that the use of ball-dependent media is proven to improve students' abilities and learning outcomes. From the analysis results obtained, there is an increase in student learning outcomes from pre-cycle to cycle I and II. The results of the pre-test can be seen that 13 students completed, 20 students did not complete, cycle I 24 students completed, 9 students did not complete, then in cycle II 30 students completed, 3 students completed. The percentage of completeness of student learning outcomes can be seen in the pre-cycle there are 40% of students who complete and 60% of students who do not complete, in the first cycle 72.2% of students are complete and 27.2% are incomplete. completed, then in the second cycle 91% of students completed and 9.0% of students did not complete. It can be concluded that the use of a hanging ball as a medium for squatting long jump training can increase the KKM (Minimum Completeness Criteria) score at SMA Negeri 1 Mijen, Demak.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media bola bergantung. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, menggunakan teknik pengumpulan data pre-test (sebelum tindakan) dan post-test (setelah tindakan). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media bola bergantung terbukti dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa. Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan hasil belajar siswa dari pra siklus ke siklus I dan II. Hasil pre-test dapat dilihat 13 siswa tuntas, 20 siswa tidak tuntas, siklus I 24 siswa tuntas, 9 siswa tidak tuntas, kemudian pada siklus II 30 siswa tuntas, 3 siswa tuntas. Persentase ketuntasan hasil belajar siswa dapat dilihat pada pra siklus terdapat 40% siswa tuntas dan 60% siswa tidak tuntas, pada siklus I 72.2% siswa tuntas dan 27.2% tidak tuntas, kemudian pada siklus II 91% siswa tuntas dan 9.0% siswa tidak tuntas. Dapat disimpulkan bahwa menggunakan bola bergantung sebagai media praktek lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) di SMA Negeri 1 Mijen, Demak.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendidikan jasmani merupakan kegiatan belajar mengajar yang berhubungan dengan aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan tentang perilaku hidup sehat dan positif, sportivitas dan kecerdasan emosional, serta lingkungan belajar yang disusun dalam suatu program untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan, fisik, psikomotorik, kognitif dan emosional setiap siswa (Paturhman et al., 2018). Pelaksanaan pembelajaran penjas sudah dirangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani yang didalamnya akan diajarkan beberapa cabang olahraga, salah satunya adalah atletik (Bobic et al., 2021). Terkait dengan nomor-nomor dalam cabang olahraga atletik, peneliti akan melakukan penelitian tentang pembelajaran nomor lompat, khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Menurut (Aziz & Yudi, 2019), sebelum melakukan lompat jauh kondisi fisik pelompat harus dalam kondisi prima, kondisi fisik yang menjadi unsur keberhasilan lompat jauh, antara lain kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari. Cara melakukan lompat jauh adalah melompat ke depan dengan dukungan bagian kaki yang terkuat agar mencapai jarak lompatan sejauh mungkin. Tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompat sejauh mungkin ke titik pendaratan atau *job-hopping*. Jarak lompat adalah jarak dari batas terdekat titik pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh ke papan tolakan.

Menurut (Sunara, 2021), lompat jauh diajarkan disekolah menengah merupakan latihan dimana siswa diajarkan untuk melompat sejauh mungkin, lompat yang diawali dengan gerakan lari, kemudian bertumpu di papan tumpuan, setelah melakukan tumpuan dilanjutkan dengan gerakan melayang di udara, dan yang terakhir adalah melakukan pendaratan di titik pendaratan. Untuk mencapai jarak lompatan yang jauh siswa harus memenuhi persyaratan seperti kondisi fisik yang baik dan penguasaan teknik lompat jauh. Saat melakukan lompat jauh pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan lompat awalan dan tumpuan, sementara kompatibilitas gerakan awalan dan tumpuan sebagian besar tergantung pada kemampuan teknis, lompatan juga akan bekerja dengan baik jika kecepatan lari dan tumpuan dilakukan dengan awalan dan teknik tumpuan yang baik, maka lompatan yang dihasilkan juga akan baik (Armanda et al., 2020).

Target belajar adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas proses pembelajaran, perlu adanya perencanaan yang tepat dalam melaksanakan pembelajaran memiliki peran penting dalam fokus pada kondisi siswa (Ibrab et al., 2015). Beberapa siswa tidak menyukai olahraga atletik pada saat teori dan praktik, siswa memiliki pemahaman bahwa pembelajaran lompat jauh cenderung membosankan. Hal ini mungkin disebabkan karena bentuk lompat jauh yang kurang menarik dan tidak memiliki variasi pembelajaran. Selain itu permasalahan yang sering muncul adalah siswa kurang termotivasi dalam bidang ini, karena terdapat jeda waktu yang membuat siswa bosan menunggu waktu siswa lain melakukan praktik di lapangan (E. Saputra & Syafruddin, 2018).

Dengan pembelajaran teknologi praktis seperti ini, siswa tidak tertarik, tidak bersemangat, malas, takut, dan bosan. Keadaan ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih belum melibatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran, dan guru kurang kreatif dalam memodifikasi perangkat pembelajaran agar siswa merasa senang dan nyaman dalam pembelajaran yang diberikan oleh guru. Sehingga ketuntasan lompat jauh siswa belum memenuhi harapan, dan ketuntasan hasil belajar masih di bawah standar minimal ketuntasan (KKM) (Aliansyah & Athar, 2013).

Menurut (Wijoyo & Girivirya, 2020:51), jika pendidik dapat memberikan sesuai dengan kebutuhan belajar siswa maka pengalaman baru itu dilaksanakan. Tugas utama pendidik; (1) Wawasan yang luas harus dimiliki oleh guru, agar siswa memperoleh keuntungan baru dan tidak merasa bosan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. (2) menciptakan pembelajaran yang menarik. (3) penilaian didasarkan pada kurikulum yang telah ditetapkan. (4) siapkan bahan materi pembelajaran (Kurniawan et al., 2021). Proses pembelajaran tersebut akan dituangkan dalam bentuk pelaksanaan pembelajaran yang dibuat oleh guru sesuai dengan desain pembelajaran yang telah dibuat dengan pendekatan pembelajaran yang variative dan berpusat pada siswa (Alam, 2021).

Inovasi dalam meningkatkan hasil belajar sangat penting (Ahmad, 2018). Meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang memiliki banyak cara dan metode merupakan salah satu inovasi yang dapat dilakukan (Defliyanto et al., 2020). Agar materi pembelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan cara yang berbeda-beda untuk mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Husdarta Yudha M (2000:61).S. perubahan metode dan keterampilan dalam kegiatan mengajar meliputi tiga aspek: pertama adalah perubahan gaya mengajar, kedua adalah penggunaan media dan bahan ajar, dan yang ketiga adalah perubahan interaksi guru terhadap siswa. (Annas et al., 2019).

Chatrina Tri Anni (2011) belajar adalah proses penting untuk mengubah sikap setiap orang. Belajar mencakup segala sesuatu yang dilakukan seseorang saat ini. Prinsip-prinsip pembelajaran yang didasarkan pada teori belajar *eksklusif*, teori perilaku dan prinsip pengajaran akan diintegrasikan ke dalam penerapan prinsip-prinsip pembelajaran (Kisyanto, 2015).

Joyce,dkk menerangkan bahwa model pembelajaran adalah suatu *compotitions* dari rencana yang dapat digunakan sebagai panduan untuk perencanaan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam *instructional exercise* dan untuk mengidentifikasi perangkat pembelajaran dan membimbing kita untuk membantu pembelajaran dengan cara untuk mencapai tujuan pembelajaran (Yuliawan, 2015). Guru dituntut untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang sesuai dengan kondisi atau karakteristik siswa, dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Guru harus mampu memotivasi siswa dengan memberikan bentuk pembelajaran yang menarik, namun tetap mencapai tujuan pembelajarannya (Y. Saputra & Pardianto, 2020).

Menurut Berliana,dkk (2008:76), merencanakan proses belajar mengajar adalah menjelaskan

dan mempublikasikan setiap komponen pembelajaran, termasuk merumuskan keterkaitannya dengan mengacu pada kurikulum mata pelajaran yang bersangkutan. Meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran dapat dilakukan dengan beberapa cara, pendekatan ini merupakan strategi pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan hasil belajar siswa (Putra et al., 2019). Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat memanfaatkan alat bantu atau modifikasi alat untuk meningkatkan konsentrasi, aktivitas, dan suasana yang menyenangkan, dengan begitu siswa akan antusias dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat (Winarni, 2021).

Keterampilan memodifikasi harus dimiliki oleh guru untuk mengajar sesuai harapan dengan taraf kemampuan dan perkembangan peserta didik. Dalam kegiatan belajar mengajar pendidik wajib kreatif dan inovatif (Suarni, Rizka, & Zinnurain, 2021). Memodifikasi alat dapat membantu peserta didik meningkatkan kinerja atletik lompat jauh. Memodifikasi alat akan memberikan insentif kepada siswa. Stimulus ini beradaptasi dengan kondisi material pembelajaran (Widiastuti & Hutumo, 2018).

Bentuk dari alat peraga pembelajaran lompat jauh bervariasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran. Menggunakan tali, ban bekas atau kotak kardus merupakan alat pembelajaran lompat jauh (Wagiyem et al., 2016). Memodifikasi alat bisa digunakan untuk mempelajari teknik dasar lompat jauh. Situasi ini memudahkan siswa memahami langkah-langkah lompat jauh. menggunakan alat modifikasi di dalam kegiatan belajar mengajar dengan harapan siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya tanpa meninggalkan tiga aspek, yakni aspek psikomotorik, aspek emosional dan aspek kognitif (N. Saputra et al., 2020).

Pada pembelajaran lompat jauh bisa dilakukan beberapa media pembelajaran atau alat yang bisa digunakan agar siswa melakukan teknik awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan dengan benar sehingga mendapatkan hasil belajar yang bagus berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Agus Miftakhul Huda dengan narasumber guru penjasorkes di SMA NEGERI 1 Mijen beliau adalah Drs. Juremi saat mengajar beliau mempraktekkan tentang gerakan media atau alat. Kriteria ketuntasan siswa dalam lompat jauh menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa, kompleksitas indikator, serta sarana dan prasarana yang mendukung, siswa harus mencapai jarak yang ditentukan untuk mendapatkan nilai sesuai dengan kriteria ketuntasan.

Dalam observasi yang dilakukan oleh Agus Miftakhul Huda di SMA NEGERI 1 Mijen pada tanggal 11-14 september 2019 bertepatan dengan pembelajaran lompat jauh kelas XI menemukan aktivitas atau gerakan yang kurang baik antara lain awalan yang kurang bagus, tolakan kaki yang tidak sesuai, teknik melayang diudara yang kurang bagus, masih banyak siswa yang mendarat dengan menjatuhkan pantat dan kedua tangan kebelakang.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah ini adakah peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten

Demak tahun 2019 dengan menggunakan media pembelajaran bola bergantung.

METODE

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti, jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri dari tes dan observasi yang dilakukan oleh peneliti yang berkolaborasi dengan partisipasi mencari informasi untuk mengetahui kondisi awal atau masalah yang ada pada tempat yang dijadikan subyek penelitian, untuk melihat hasil pembelajaran siswa pengukuran nilai pembelajaran dilakukan dengan menggunakan 2 siklus.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA NEGERI 1 Mijen tahun 2019 yang berjumlah 33 siswa. Penelitian dilaksanakan sejak tanggal 11-23 september 2019, pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media pembelajaran bola bergantung dilakukan siklus I dan II masing-masing siklus dilaksanakan 2 kali pertemuan sesuai dengan proses kegiatan belajar mengajar yakni 2 X 45 menit setiap satu kali pertemuan.

Penelitian ini menggunakan RPP, lembar observasi, tes keterampilan, dan lembar soal untuk mengetahui pengetahuan siswa terkait lompat jauh gaya jongkok. Setelah melakukan tindakan perbaikan hasil belajar siklus I dan siklus II maka hasil nilai tes siswa yang didapatkan selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penilaian secara kuantitatif, data hasil belajar siswa dihitung rata-rata kemudian dilihat ketuntasan hasil belajar siswa.

Data yang dikumpulkan pada setiap hasil observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif kualitatif. Analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang terkumpul berupa uraian tentang proses pembelajaran dan proses perbaikan hasil belajar pada materi lompat jauh teknik yang di pakai untuk menganalisa data penelitian adalah statistik prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

33 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mijen harus mencapai minimal nilai 70 dalam mata pelajaran penjasorkes cabang olahraga atletik nomor lompat khususnya lompat jauh, yang ditentukan untuk bisa tuntas dalam materi yang diajarkan. Kegiatan ini dilakukan oleh 33 siswa dengan rincian siswa laki-laki berjumlah 10 dan siswa perempuan berjumlah 23. Berikut ini perolehan hasil tes lompat jauh kelas XI SMA Negeri 1 Mijen.

1. Siklus I

Hasil dari pengujian putaran pertama, 9 dari 33 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mijen, mencapai kebenaran dalam tes teknik pembelajaran lompat jauh, dengan nilai rata-rata 69.3. dari data di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan pembelajaran pada siklus I belum begitu memuaskan, perolehan nilai siklus I ditunjukkan pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Tes Siklus I

| <i>Variabel</i> | Perolehan | Siswa (L/P) |
|-----------------|------------------|--------------------|
| Nilai terendah | 52,0 | 9 |
| Nilai tertinggi | 85,0 | 24 |
| Nilai rata-rata | 69,3 | 33 |

Pada siklus I, 24 dari 33 jumlah keseluruhan siswa sudah mencapai nilai tuntas, sedangkan 9 siswa belum mencapai nilai tuntas, lihat tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Hasil ketuntasan siklus I

| KKM | Tuntas | Tidak tuntas |
|------------|---------------|---------------------|
| 70 | 24 | 9 |

2. Siklus II

Perolehan nilai siswa pada siklus II meningkat dengan baik dari 33 jumlah keseluruhan siswa, 30 siswa sudah mencapai ketuntasan sedangkan 3 siswa belum mencapai nilai tuntas dengan nilai rata-rata 79.3. Perolehan tes formatif dari 33 siswa yang memperoleh nilai 86-95 sebanyak 3 siswa, 76-85 sebanyak 15 siswa, 15 siswa memperoleh 66-75, dan 3 siswa memperoleh nilai 56-65 hasil tes siklus II dapat dilihat dari tabel 5 dibawah ini.

Tabel 3. Perolehan Nilai Siklus II

| <i>Variabel</i> | Perolehan | Siswa (L/P) |
|-----------------|------------------|--------------------|
| Nilai terendah | 65,7 | 3 |
| Nilai tertinggi | 87,4 | 30 |
| Nilai rata-rata | 79,3 | 33 |

Pada siklus II perolehan hasil ketuntasan siswa meningkat dengan baik dari 33 jumlah keseluruhan siswa, 30 siswa sudah mencapai ketuntasan sedangkan yang belum mencapai nilai tuntas berjumlah 3 siswa dengan nilai rata-rata 79.3, hasil ketuntasan siswa dapat dilihat dari tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Perolehan Nilai Siklus II

| KKM | Tuntas | Tidak tuntas |
|------------|---------------|---------------------|
| 70 | 30 | 3 |

Pembahasan

Pada dasarnya unsur utama dari olahraga lompat jauh terdiri dari gerakan awalan, tolakan, melayang, mendarat. Media pembelajaran bola bergantung adalah penunjang untuk latihan teknik dasar awalan, tolakan, mendarat siswa agar mendapatkan hasil belajar yang memuaskan. Bola bergantung yaitu alat yang digantung pada tiang untuk selanjutnya akan digunakan sebagai penunjang latihan

dengan cara melompat dan kepala berusaha untuk mengenai bola tersebut dengan kata lain menyundul bola saat posisi melayang dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode pembelajaran bola bergantung di SMA Negeri 1 Mijen. Sehingga diketahui bahwa penerapan media bola bergantung pada lompat jauh gaya jongkok memberikan impact yang signifikan yaitu sebesar 51%, dapat diartikan bahwa menerapkan media pembelajaran bola bergantung berpengaruh terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri 1 Mijen. Pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media pembelajaran bola bergantung dilakukan pada siklus I. Menggunakan media bola bergantung dalam pembelajaran lompat jauh dilakukan sesuai dengan RPP siklus I oleh guru peneliti. Teknik analisis tes berbentuk unjuk kerja, instrument yang digunakan peneliti telah di *judgment* oleh dosen pembimbing. Pelaksanaan aktifitas perbaikan pembelajaran siswa secara umum sudah baik.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan yakni satu kali pra tindakan untuk mengetahui hasil belajar siswa sebelum siswa diberikan perlakuan, dan 4 kali pertemuan pada siklus I dan II pembelajaran lompat jauh dengan menerapkan media bola bergantung kepada siswa kelas XI untuk mengetahui hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Pada kegiatan pretest dilakukan pada tanggal 11-14 september 2019 oleh Agus Miftakhul Huda, dengan memperoleh data siswa kelas XI berjumlah 33 siswa dengan rincian 10 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Berdasarkan hasil dari tahap pra tindakan, pada pelaksanaan pra tindakan di ketahui bahwa siswa tuntas berjumlah 13 dan 20 siswa tidak tuntas dengan nilai rata-rata 64,1. Selanjutnya, peneliti melakukan kegiatan modifikasi media pembelajaran dengan menerapkan media bola bergantung. Pada pertemuan pertama pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan media bola bergantung dengan beban 5x2 set, penelitian dilakukan pada tanggal 17 september 2019. Pada siklus I diperoleh hasil pembelajaran siswa yang mencapai ketuntasan 24 siswa dan tidak tuntas 9 siswa, dengan nilai rata-rata 69,3. Kemudian, pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 23 september 2019 peneliti memberikan perlakuan siklus II yang sama kepada siswa hanya saja peneliti menambahkan beban percobaan kepada siswa yaitu siswa melakukan lompat jauh sebanyak 5x3 set. Pada siklus II memperoleh hasil pembelajaran siswa yang mencapai ketuntasan 30 siswa mencapai ketuntasan dan 3 siswa tidak tuntas dengan nilai rata-rata 79,3.

Pada siklus II peneliti tidak menemukan siswa yang mengalami kesulitan pada kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan media bola bergantung, dan siswa telah mencapai hasil yang maksimal dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) siswa telah tercapai sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang direncanakan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mijen setelah diterapkan metode pendekatan dengan media bola bergantung pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa dapat mencapai hasil Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa

menerapkan media bola bergantung dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mijen.

Hasil penelitian juga selaras dengan hasil penelitian (Sasongko et al., 2018) dalam jurnal yang berjudul “Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD N 09 Ketahun”. Dengan hasil siklus I diperoleh hasil 27,6% siswa dalam kategori baik, 55,5% siswa dalam kategori cukup, dan 16,7% siswa dalam kategori kurang. Pada siklus II terdapat peningkatan hasil belajar siswa dengan presentase 13,9% siswa dalam kategori sangat baik, 61,1% siswa dalam kategori baik, dan 25% siswa dalam kategori cukup. Maka, berdasarkan hasil siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa menerapkan metode modifikasi dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok. Kemudian, (Bobic et al., 2021) penelitiannya berjudul “Penerapan Modifikasi Permainan dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukamana Kabupaten Musi Rawas”. Dengan hasil tes akhir uji-t menunjukkan taraf signifikan 5% dengan $t_{hitung} > t_{table}$ ($5 > 2,093$). Berdasarkan hasil dari uji-t menerapkan modifikasi permainan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Selanjutnya, (Kastalani, 2017) dengan judul “Penerapan Modifikasi Alat untuk Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas XI pada SMAN 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut”. Hasil siklus I presentase peningkatan keberhasilan adalah 80%, dan pada siklus II sebesar 100%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi alat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan pengujian hipotesa yang diperoleh pada siklus I dan II, hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bola bergantung dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pembelajaran penjas. Sehingga hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, bahwa metode bola bergantung dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, khususnya materi lompat jauh di SMA Negeri 1 Mijen kelas XI Semester 1 tahun ajaran 2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. (2021). Interest and Learning Outcome of Learning Material Long Jump Squat Style (Tuck) Through Rubber Rope Assistance. *International Journal of Management and Education in Human Development*, 1(03), 178–194.
- Aliansyah, A., & Athar, A. (2013). Penerapan Modifikasi Alat untuk Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 12(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v12i2.2434>
- Annas, A., Supriadi, A., & Ahmad, I. (2019). The Differences of The Influence of Teaching Method and Self-Reliance on The Students’ Learning Outcomes of Long Jump Ortodock Style at SMA

Negeri 1 Stabat in the Academic Year 2018/2019. *Proceedings of the 4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2019)*, 634–636. <https://doi.org/10.2991/aisteel-19.2019.156>

- Armanda, Y., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Lompat Paralon Karet terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 8 Mendobarat. *SPARTA*, 1(2), 77–81. <https://doi.org/10.35438/sparta.v1i2.161>
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246.
- Bobic, F., Syafutra, W., & Firlando, R. (2021). Penerapan Modifikasi Permainan dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukamana Kabupaten Musi Rawas. *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(2), 16–22.
- Defliyanto, D., Asmawi, M., Pelana, R., & Yarmani, Y. (2020). Development of Learning Model for Squat-style Long-jump Basic Technique Based on Biomechanics with a Game. *PENDIPA Journal of Science Education*, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.33369/pendipa.4.1.31-39>
- Ibrab, J., Purnomo, E., & Supriatna, E. (2015). Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pembelajaran Lompat Tali di SD. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(4).
- Kastalani, M. (2017). Penerapan Modifikasi Alat untuk Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas Xi Pada SMAN 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Kisyanto, D. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(10).
- Kurniawan, D., Yulianti, D., & Riswandi, Ri. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis SAVI Untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Ortodok) Siswa Sekolah Menengah Pertama. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2372–2382. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1119>
- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).
- Putra, Y. R. M., Supriatna, E., & Gustian, U. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Engklek Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10).
- Saputra, E., & Syafruddin, H. (2018). *The Development of Long Jump Style Squat Learning Model Based on Saintific Approach*.
- Saputra, N., Hartati, & Usra, M. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Alat Bantu Bola Gantung dan Lompat Kotak:(Students' Improvement Of Long Jump Learning Outcomes

Through Hanging Ball And Box Jump Media Tools In The Seventh). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(2), 64–72.

Saputra, Y., & Pardianto, A. A. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 10–21. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3035>

Sasongko, F. A., Sihombing, S., & Sugiyanto, S. (2018). *Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD N 09 Ketahun*. Universitas Bengkulu.

Sunara, I. N. B. (2021). Penerapan metode latihan awalan sembilan langkah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok atletik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 333–344.

Wagiyem, Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2016). Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui bola yang di gantung. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5), 1–10.

Widiastuti, W., & Hutumo, P. (2018). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 56–67.

Winarni, W. (2021). Penerapan Media Alat Bantu Box untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Negeri 30 Mataram. *Jurnal Paedagogy*, 8(4), 586. <https://doi.org/10.33394/jp.v8i4.3986>

Yuliawan, E. (2015). Pengembangan Moodel Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).