

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT  
JAUH GAYA *HANG STYLE* MELALUI METODE *DRILL***

**(Jurnal)**

**Oleh :**

**EKA YUNIAWATI  
0613051041**



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2013**

## **ABSTRACT**

### **EFFORTS TO IMPROVE THE ABILITY OF MOTION HANG STYLE JUMP THROUGH MUCH DRILL METHOD**

**By**

**Eka Yuniawati**

**Mentor :**

**Drs. Surisman, S.P., M.Pd.**

**Drs. Akor Sitepu, M.P.**

This study aims to determine the improvement of learning outcomes basic motion long jump style hanging through drill practice with the tools X1 grade students at SMAN 1 Trimurjo.

The method used in this study is action research methods class (Class room Action Reserch), with three cycles, where in every cycle using different tindakan. The first cycle of use holahop where students have to perform with the right prefix, the second cycle of using the mat as a repulsion to the board by the time the students did repulsion, and third cycles using a ball which hung on bamboo poles as floating in the air at the time of exercise.

Subjects in this study were student SMAN 1 TRIMURJO X1 class totaled 32 students. Collection of data taken from the test observations form the basis of movement skills that include initial position, the position of the preparations, the end position.

Results of this study showed an increase in basic motor skills through the hanging style long jump drill exercise test kits use holahop, mats, and bamboo poles at each cycle, while the increase at each cycle are as follows the first cycle by 50%, the second cycle by 63%, and third cycle of 91%.

Learning process said sholahop, doormat, bambun pole that can give rise to ball motion study results long jump style suspend policy graders X1 SMAN 1 TRIMURJO. And each cycle of action give to influence a means of increasing the percentage of successful long jump style motion to suspend the policy.

**Keywords :** ability of motion-hang stlye-jump through much drill-methode

## **ABSTRAK**

### **UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA *HANGSTYLE* MELALUI METODE DRILL**

**Oleh**

**EkaYuniawati**

**Pembimbing :**

**Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd.**

**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya menggantung melalui latihan drill dengan alat bantu pada siswa kelas X1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan tiga siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama menggunakan hulahop dimana siswa harus melakukan awal dengan benar, siklus kedua menggunakan keset sebagai alat untuk pada saat siswa melakukan tolakan, dan siklus ketiga menggunakan bola yang digantung pada tiang bambu sebagai latihan pada saat melayang di udara.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Trimurjo kelas X1 yang berjumlah 32 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar yang meliputi posisi awal, posisi persiapan, dan posisi akhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung melalui latihan drill penggunaan alat hulahop, keset, dan tiang bambu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut: siklus pertama sebesar 50%, siklus kedua sebesar 63%, dan siklus ketiga sebesar 91%.

Proses pembelajaran dengan alat bantu hulahop, keset, tiang bambu yang digantung bola dapat memberikan peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas X1 SMA N 1 Trimurjo. Dan pada setiap siklus tindakan yang diberikan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan prosentase keberhasilan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung.

**Kata Kunci :** kemampuan.hang stlye.metode drill

## I. PENDAHULUAN

### LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Trimurjo adalah sekolah yang merujuk pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan memberikan kesempatan kepada guru untuk berinovasi dalam metode pembelajaran. Salah satu materi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani adalah mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya (*Hang Style*).

Tujuan pembelajaran lompat jauh adalah siswa dapat mengetahui dan melakukan konsep gerak dasar awalan, menolak, gaya yang digunakan pada saat melayang dan mendarat dengan baik dan benar, serta mempraktikkan nilai-nilai disiplin, percaya diri, semangat, sportivitas dan kejujuran.

Latihan *Drill* merupakan salah satu pembelajaran dengan konsep dasar pengulangan gerakan yang telah dipelajari atau dimiliki sehingga akan menjadi otomatisasi gerakan bagi siswa. Dengan pengulangan gerakan lompat jauh gaya menggantung secara berulang-ulang dengan alokasi waktu 4 jam atau setara dengan 2 kali tatap muka diharapkan akan menjadi pembelajaran yang tepat dan efektif.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Hang Style Melalui Metode *Drill* Pada Siswa Kelas X-1 SMAN Trimurjo”. Dengan harapan melalui metode *Drill* akan tercapai keberhasilan pembelajaran sekaligus memberikan pengalaman yang menyenangkan dalam pembelajaran atletik khususnya pada nomor lompat jauh.

## IDENTIFIKASI MASALAH

1. Sebagian siswa kelas X-1 di SMA N 1 Trimurjo belum dapat melakukan gerak awalan lompat jauh dengan benar pada saat berlari.
2. Sebagian siswa belum dapat melakukan tolakan dengan benar pada papan tumpuan tolakan.
3. Sebagian siswa belum dapat melakukan sikap melayang diudara dan pada saat mendarat dengan benar.

## RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah dengan alat bantu holahop dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya *Hang Stlye* pada siswa kelas X-1 di SMAN 1 Trimurjo?
2. Apakah dengan alat bantu kesetdapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya *Hang Stlye* pada siswa kelas X-1 di SMAN 1 Trimurjo?
3. Apakah dengan alat bantu tiang bambu yang digantungi bola dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya *Hang Stlye* pada siswa kelas X-1 di SMA N 1 Trimurjo ?

## TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum  
Ingin meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya *Hang Stlye* pada siswa kelas X-1 di SMA N 1 Trimurjo sehingga tercapai keberhasilan pembelajaran.
2. Tujuan khusus  
Memberikan metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya *Hang Stlye* pada siswa kelas X-1 SMA N 1 Trimurjo yaitu dengan menggunakan 3 siklus tindakan.

## MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa  
Upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya *Hang Stlye* dengan metode yang tepat dan menyenangkan kemudian menunjang dalam pencapaian kemampuan gerak spesialisasi (terampil) pada usia dewasa.
2. Bagi Guru  
Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam usaha menciptakan pembelajaran yang bermakna dan berkualitas, menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.
3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh siswa. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **HAKIKAT PEMBELAJARAN**

Pembelajaran mengacu pada segala kegiatan yang dirancang untuk mendukung proses belajar yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku individu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Pembelajaran adalah proses, cara, menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Menurut Oemar Hamalik (2003), pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran.

### **PEMBELAJARAN MOTORIK**

Menurut Sujiono ( 1997 : 1.1 ) bahwa motorik adalah semua gerakan yang mungkin didapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur-unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Oleh sebab itu, setiap gerakan yang

dilakukan anak sesederhana apa pun, sebenarnya merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak. Jadi, otaklah yang berfungsi sebagai bagian dari susunan syaraf yang mengatur dan mengontrol semua aktivitas fisik dan mental seseorang.

### **ATLETIK**

Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi, beberapa nomor-nomor lomba terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti; berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan yang dilakukan dan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan dasar yang berasal dari gerakan olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga, (Aip Syaifudin, 1992: 2).

Menurut U.Jonath,E.Haag R. Krempel, dalam (Yudha, 2000: 5) Latihan atletik merupakan sarana yang baik sekali dalam peningkatan kemampuan tubuh untuk berprestasi secara umum. Latihan atletik dapat dikembangkan dengan baik serta dapat disempurnakan peredaran darah dan sistem syaraf maupun sifat-sifat dasar fisik seperti: tenaga, kecepatan, stamina, kemudahan gerak dan ketangkasan. Atletik juga

merupakan olahraga yang banyak pilihannya, yang meliputi banyak even yang berlainan satu sama lain, baik metode pelaksanaannya maupun sifat- sifat jasmaniah para pelakunya.

### **NOMOR-NOMOR DALAM ATLETIK**

- a. Nomor Lari (*Running Event*)
- b. Nomor Lempar
- c. Nomor Lompat

### **LOMPAT JAUH**

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya dari kombinasi hasil kecepatan horizontal dari awalan, dengan daya vertical yang dihasilkan oleh daya tolak. Selanjutnya menurut Balletores (1979: 38) “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal dari awalan sewaktu daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak”. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi yaitu meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya. Sambil tetap mampu melaksanakan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jauhnya jarak lompatan.

Sedangkan menurut Jonath dkk (1987: 68) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa dua pertiga prestasi lompat jauh tergantung dari ancang-ancang, dan hanya sepertiga bergantung pada power

lompatan. Pelompat yang jauh dan baik harus secepat pelari, mempunyai *power* pelompat tinggi, dan iramanya seperti pelari gawang.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa lompat jauh merupakan gerakan melompat sejauh- jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik awalan hingga ketitik akhir yaitu pendaratan, yaitu dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat.

### **HAKIKAT STRATEGI PEMBELAJARAN**

Lutan, (1997 : ii) strategi dapat diartikan juga sebagai gaya. Kemudian Lutun, (1997:5.14) menjelaskan strategi belajar-mengajar serupa dengan strategi dalam sebuah pertandingan, akan tetapi berbeda dalam konteks, sedangkan letak persamaannya adalah strategi itu sendiri terdiri atas rencana kegiatan yang dalam pelaksanaannya fleksibel. Maksudnya adalah pelaksanaannya bergantung pada situasi. Bila strategi tidak berjalan atau kurang berhasil untuk mencapai tujuan, maka strategi itu harus diubah, diganti dengan yang lain. Jadi, dalam perencanaan dan penerapannya memerlukan kemampuan untuk membuat keputusan.

### **LATIHAN DRILL**

Adapun metode *drill* (latihan siap) itu sendiri menurut

beberapa pendapat memiliki arti sebagai berikut :

- a. Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. (Roestiyah N.K, 1985:125).
- b. Suatu metode dalam pendidikan dan pengajaran dengan jalan melatih anak-anak terhadap bahan pelajaran yang sudah diberikan. (Zuhairini, dkk, 1983:106).
- c. Suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen. (Shalahuddin, dkk, 1987: 100). Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode *drill* (latihan siap) adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan Jalan melatih siswa agar menguasai pelajaran dan terampil. Dari segi pelaksanaannya siswa terlebih dahulu telah dibekali dengan pengetahuan secara teori secukupnya. Kemudian dengan tetap dibimbing oleh guru, siswa disuruh mempraktikkannya sehingga menjadi mahir dan terampil.

Teknik latihan atau drill yaitu suatu teknik yang dapat di

artikan sebagai suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah di pelajari.

## **KERANGKA PIKIR**

Kemampuan gerak dasar secara efisien adalah awal yang perlu dilakukan untuk penampilan yang terampil. Penampilan gerak dasar adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan. Keberhasilan dalam belajar gerak dasar tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi yang baik. Menurut Soekamto (1984 : 24) : "Kerangka pikir adalah Konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi spasial yang dianggap relevan dengan peneliti.

## **HIPOTESIS TINDAKAN**

- H.1. Jika menggunakan holahop yang ditempatkan sebelum papantolakan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya *Hang Style* melalui metode drill pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.
- H.2. Jika papan tolakan diganti dengan keset dapat meningkatkan kemampuan



tolakan kaki yang paling kuat saat melakukan gerak dasar lompat jauh gaya *Hang Style* melalui metode drill pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.

- H.3. Jika menggunakan tiang bambu yang digantungi bola dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya *Hang Style* melalui metode drill pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Suhardjomo (2007: 58) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan profesional pendidik dalam menangani proses belajar mengajar, sehingga peserta didik dapat mencapai kriteria ketuntasan materi ajar. Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

### SUBJEK PENELITIAN

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (1998 :108) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Trimurjo.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Suharsimi Arikunto (1998 : 109), sedangkan menurut Sudjana (1996 :184) Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakter yang sama sehingga betul-betul dapat mewakili populasi. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Trimurjo yang berjumlah 32 anak yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan.

### SETTING PENELITIAN

- a. Tempat penelitian  
Nama sekolah : SMA Negeri 1 Trimurjo
- b. Pelaksanaan penelitian  
Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan dengan 3 siklus (selama bulan Januari-Februari 2013).

### RANCANGAN PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tigasiklus tindakan yang diawali dengan merencanakan program latihan drill, kemudian melaksanakan program latihan drill pada tahap I. setelah selesai melaksanakan program latihan drill dilakukan revisi produk

atau memperbaiki tingkat kesalahan sebelum melaksanakan siklus tahap ke II dan ke III, yang proses dan pelaksanaannya sama dengan siklus tahap pertama. Berikut ini adalah siklus kegiatan penelitian.

### RENCANA TINDAKAN

- a. Siklus Pertama
  1. Rencana
  2. Tindakan
  3. Observasi
  4. Refleksi
- b. Siklus Kedua
  1. Rencana
  2. Tindakan
  3. Observasi
  4. Refleksi
- c. Siklus Ketiga
  1. Rencana
  2. Tindakan
  3. Observasi
  4. Refleksi

### INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan pada tiap siklusnya. Menurut Freir and Kuning Ham dalam Muhajir Noeng (1997:58).

Alat untuk mengukur instrument dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dikatakan valid jika tindakan itu aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Alat itu berupa indikator – indikator serta alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa keset, holahop, dan tiang bamboo yang digantungi bola, serta

keterampilan gerakan lompat dasar gaya menggantung.

### TEKNIK ANALISIS DATA

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya selanjutnya data dianalisis melalui perhitungan kuantitatif menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P \frac{f}{n} \times 100\%$$

(Subagio 1991 : 107 dalam Surisman 1997)

Keterangan :

- P : Presentase keberhasilan  
 F : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar  
 n : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Tabel 1. Penetapan KKM

Aspek yang dinilai	Kriteria		
	Tinggi	Sedan	Rendah
Kompleksitas	Tinggi < 67	Sedan 65-79	Rendah 80-100
Daya dukung	Tinggi < 80-100	Sedan 65-79	Rendah < 67
Intake	Tinggi	Sedan	< 67

siswa	gi	g 65-	
	80-	79	
	100		

Selanjutnya berdasarkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) maka siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai  $\geq 67$  atau prosentase ketercapaian 67% secara perseorangan.
2. Ketuntasan belajar klasikal dicapai bila kelas tersebut telah terdapat 85% siswa yang telah mendapat nilai  $\geq 67$  (pendidikan dan latihan profesi guru 79).

Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajar siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit dari pada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan siklus dan seterusnya atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada pembelajaran Lompat jauh gaya Hang Stlye dilaksanakan tanggal 30 Januari– 29 Pebruari2013. Sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan langkah pertama adalah melakukan observasi proses mengajar oleh guru dan hasil

belajar Lompat jauh gaya menggantung pada siswa siswa. Hasil observasi (temuan awal) ini sangat berguna untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Selain itu temuan awal berguna untuk melihat prosentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil pembelajaran yang dicapai. Berikut adalah deskripsi hasil yang didapat dalam penelitian.

##### ANALISIS PROSENTASE HASIL PTK PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA HANG STYLE

###### Deskripsi Hasil

PTK Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya *Hang Stlye*

Berdasarkan tabel, pada hasil obsevasi temuan awal menunjukkan rentang nilai yang didapat sebelum siswa diberikan tindakan adalah 36 sampai dengan 78 dengan nilai rata-rata 54,77. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 32 siswa sebanyak 19 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 59,38%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 13 orang atau 40,63%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 32 siswa sebanyak 7 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 21,88%, sedangkan siswa yang mandapat nilai di bawah 67 sebanyak 25 orang

atau 78,13%. jika dibandingkan nilai ketuntasan belajar laki-laki dan perempuan maka siswa laki-laki yang telah mencapai ketuntasan belajar pada temuan awal berjumlah 6 siswa dari 14 siswa laki-laki atau 43 % sedangkan siswa perempuan yang telah mencapai ketuntasan belajar berjumlah 1 orang dari 18 siswa atau 6 %.

Hasil penelitian menunjukkan rentang nilai yang didapat setelah siswa diberikan tindakan adalah 42 sampai dengan 81 dengan nilai rata-rata 60,33. Jika dibandingkan dengan rata-rata kelas, maka dari 32 siswa sebanyak 22 siswa mencapai nilai di atas atau sama dengan rata-rata kelas atau prosentase keberhasilan 68,75%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas sebanyak 10 orang atau 31,25%. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ketuntasan belajar maka dari 32 siswa sebanyak 16 siswa yang mendapat nilai di atas atau sama dengan 67 atau prosentase keberhasilan 50,00%, sedangkan siswa yang mendapat nilai di bawah 67 sebanyak 16 orang atau 50,00. Ketuntasan belajar laki-laki yang telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus 1 berjumlah 12 siswa dari 14 siswa laki-laki atau 86 % sedangkan siswa perempuan yang telah mencapai ketuntasan belajar berjumlah 4 orang dari 18 siswa atau 22 %.

Deskripsi hasil PTK laki-laki dan perempuan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya *hang style*

Siklus	KB. Laki-laki	KB. Perempuan
Tes awal	43 %	6 %
Siklus 1	86 %	22 %
Siklus 2	100 %	33 %
Siklus 3	100 %	83%

Hasil ketuntasan pembelajaran lompat jauh gaya *Hang Stlye* pada setiap siklus.

N	Tindakan	Hasil %	Keterangan
1	Pertama	50,00%	Berhasil 16 siswa
2	Kedua	62,50%	Berhasil 20 siswa
3	Ketiga	90,63%	Berhasil 29 siswa

Dari table diatas diketahui bahwa setiap siklus terdapat peningkatan yaitu dari hasil tes siklus I berhasil 16 siswa dari 32 siswa naik menjadi 20 siswa dari 32 siswa pada siklus II kemudian naik menjadi 29 siswa

pada siklus III dengan prosentase Ketuntasan mencapai 90,63 %. ketuntasan belajar yaitu bila siswa telah mencapai nilai rata-rata 67. maka dinyatakan tuntas.

### **PEMBAHASAN**

Kesimpulan dari tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus, bahwa penggunaan alat bantu yang menarik dan kreatif dapat memotifasi siswa untuk melaksanakan tugas gerak. Keterbatasan sarana dan prasarana harusnya membuat guru termotifasi untuk membuat, memberdayakan dan memperbanyak alat bantu pembelajaran. Sehingga memperbaiki mutu pembelajaran dan hasil pembelajaran itu sendiri.

Dengan melihat deskripsi hasil penelitian tindakan kelas pada pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara dapat disimpulkan bahwa pada setiap siklusnya tindakan yang diberikan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan prosentase keberhasilan gerakan dasar lompat jauh gaya menggantung di udara siswa. Dengan melihat hasil rekapitulasi refleksi siklus ketiga pada setiap indikator gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara, maka masih perlu ditingkatkan lagi prosentase yang melakukan gerakan dengan benar prosentase dapat ditingkatkan lagi dengan pemilihan dan penggunaan alat bantu yang lebih tepat dan efektif.

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

1. Proses pembelajaran dengan alat bantu holahop dapat memberikan peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye siswa kelas x1 SMA N 1 Trimurjo Kecamatan Trimurjo.
2. Proses pembelajaran dengan alat bantu keset dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas x1 di SMA N 1 Trimurjo Kecamatan Trimurjo.
3. Proses pembelajaran dengan alat bantu tiang bambu yang digantungi bola dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas x1 SMA N 1 Trimurjo

### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa siswa kelas x1 di SMA N 1 Trimurjo Kecamatan Trimurjo, agar selalu berupaya meningkatkan kemampuannya baik pengetahuan maupun keterampilan motoriknya, khususnya pada keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya *Hang Stlye*.

2. Bagi peneliti lain diharapkan menjadi bahan acuan dan motivasi bagi peneliti yang melakukan penyusunan karya ilmiah dan memberikan pengalaman untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani masa yang akan datang.
3. Bagi guru dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam usaha menciptakan pembelajaran bermakna dan berkualitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Alih bahasa Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi, Pelatihan Atletik PASI. Jakarta.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Muhajir. 2008. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII*. Yudistira. Jakarta.