

JURNAL SKRIPSI

**PENGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *HANG STYLE*
PADA SISWA KELAS X-3 SMA NEGERI 1 NGENGLAK BOYOLALI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



Oleh:

ZIKI FALAH NUR YASIN

K4612158

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2016

commit to user

**PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *HANG STYLE*
PADA SISWA KELAS X-3 SMA NEGERI 1 NGENEMPLAK BOYOLALI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

ZIKI FALAH NURYASIN
K4612158

Pembimbing I : Drs. Agus Margono, M.Kes
Pembimbing II : Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas Maret Surakarta
Email : zikifalah007@gmail.com

ABSTRAK

Ziki Falah Nur Yasin. K4612158. **PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA *HANG STYLE* PADA SISWA KELAS X-3 SMA NEGERI 1 NGENEMPLAK BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2015/2016**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2016.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa X-3 SMA Negeri 1 Ngenemplak Boyolali tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas dua kaali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngenemplak Boyolali yang berjumlah 33 siswa yang terdiri dari 8 siswa putra dan 25 siswa putri. Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif komparatif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil analisis data dapat disampaikan sebagai berikut: hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa pada Siklus I dari 33 siswa mencapai 63,63% atau sebanyak 21 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat

mencapai 87,87% atau sebanyak 29 siswa sedangkan 4 siswa lainnya belum tuntas dengan KKM 2,66.

Dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Pelajaran 2015 / 2016.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya *Hang Style*, Penggunaan Alat Bantu

ABSTRACT

Ziki Falah Nur Yasin. **K4612158. THE USE OF LEARNING AID TO IMPROVE *HANG STYLE OF LONG JUMP LEARNING OUTCOME IN THE 10TH3 GRADERS OF SMA NEGERI 1 NGEMPLAK BOYOLALI IN THE SCHOOL YEAR OF 2015/2016***, Thesis. Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University, May 2016.

The objective of research was to improve the *hang style of long jump learning outcome* in the 10th3 graders of SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali in the school year of 2015/2016.

This study was a Classroom Action Research (CAR). This research was conducted in two cycles, each of which consisted of two meetings. The subject of research was the 10th3 graders of SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali consisting of 33 students: 8 boys and 25 girls. The data source derived from teacher, students, and author. Techniques of collecting data used were observation and documentation or archive. Data validation was carried out using data triangulation. Data analysis was conducted using descriptive comparative technique with percentage technique to see the tendency occurring in learning activity.

The result of data analysis showed that in relation to the *hang style of long jump learning outcome*, 63.63% or 21 out of 33 students had passed successfully in cycle I, and in cycle II this figure increased to 87.87% or 29 students, while other 4 students had not passed successfully with KKM (Minimum Passing Criterion) of 2.66.

From the result of data analysis, it could be concluded that the use of learning aid could improve the *hang style of long jump learning outcome* in the 10th3 graders of SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali in the school year of 2015/2016.

Keywords: Learning Outcome, Hang style of Long Jump, Learning Aid Use

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan sumber daya manusia. Kehidupan modern tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang merupakan interaksi antara guru dan siswa melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi bidang olahraga.

Upaya untuk menyesuaikan pembelajaran pendidikan jasmani dengan karakteristik, kemampuan, dan perkembangan siswa SMA, dapat dilakukan melalui penggunaan alat bantu pembelajaran.

Bila orang dewasa memiliki kegiatan jasmani dalam bentuk olahraga dengan fasilitas yang standar, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan jasmani dengan segala peralatannya yang khas sesuai dengan ciri dan sifat anak tersebut. Kondisi ini sangat diperlukan agar anak dapat melakukan kegiatan jasmani dan olahraga sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan guru penjasorkes saat melakukan program pengalaman lapangan di SMA Negeri 1 Ngemplak, pembelajaran lompat jauh banyak mengalami dan menemukan kendala melakukan lompat jauh gaya *hang style*. Proses pembelajaran lompat jauh siswa terlihat kurang bersemangat, tidak bersungguh-sungguh, cepat merasa bosan dan sebagian besar peserta

didik hanya melakukan lompatan tanpa melihat teknik yang sudah diajarkan selain itu ketidak tersedianya sarana lompat jauh juga menjadi salah satu faktor yang membuat hasil belajarnya kurang.

Kendala utama pembelajaran lompat jauh ini adalah penggunaan metode pembelajaran yang belum sesuai, yang mengakibatkan siswa merasa kesulitan saat mencoba melakukan lompat jauh. Hal ini terlihat dari hasil kartu ceria yang dibagikan kepada siswa yang menunjukkan bahwa 6 peserta didik memilih senang, 11 peserta didik memilih biasa saja dan 16 peserta didik memilih sedih. Selain itu pencapaian hasil belajar yang dilakukan oleh guru penjasorkes hanya sekitar 8 peserta didik atau 24,24% dari jumlah peserta didik secara keseluruhan 33 siswa yang mampu melakukan gerakan *hang style* dengan baik dengan KKM (kriteria kelulusan minimal) yaitu 2,66(B).

Dari berbagai penyebab di atas masalah dapat disimpulkan bahwa kualitas proses belajar

mengajar kurang baik, sehingga mengakibatkan penguasaan peserta didik terhadap materi atletik nomor lompat jauh gaya *hang style* mengalami kesulitan. Maka dari itu perlu adanya upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* dengan penggunaan alat bantu pembelajaran yang baik dan tepat.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Ajaran 2015/2016, dengan judul “Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Hang Style* Pada Siswa Kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Pelajaran 2015/2016”.

KAJIAN PUSTAKA

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang artinya

pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athlete* (atlet). Aip Syarifudin (1992: 2) menyatakan bahwa “atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar”.

Menurut Sukirno, (2010: 22) menyatakan bahwa “atletik adalah olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai *the mother of sport*”.

Dunia terdapat tujuh nomor atletik yang dilombakan, yakni: jalan cepat, lari, lempar, lompat, pancalomba, sapta lomba, dasalomba. Nomor jalan cepat dapat dilakukan oleh semua orang, namun dalam perlombaan tujuan olahraga ini adalah sampai digaris finish secepat mungkin dengan cara berjalan. Jarak yang harus ditempuh atlet putra dan putri berbeda. Atlet putra dan putri tidak pernah bersaing

dalam satu perlombaan. Pada nomor jalan cepat atlet putra menempuh jarak yang lebih panjang dibanding atlet putrid. Atlet putra menempuh jarak 10 km, 20 km, 30 km, dan 40 km. Sedangkan atlet putri menempuh jarak 3 km, 5 km, 10 km dan 20 km.

Nomor lari pada pertandingan olahraga dibagi menurut jarak lintasan yang harus ditempuh. Lari adalah gerakan maju ke depan dari seluruh tubuh dimana ada saat melayang di udara. Lintasan pertandingan lari terbagi dalam tiga kelompok, yaitu: lari jarak pendek/sprint (100-400 m), lari jarak menengah (800-3000 m), dan lari jarak jauh (diatas 3000 m), selain itu ada juga nomor lari marathon yang menempuh jarak lebih dari 42 kilometer.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ngemplak Boyolali yang beralamat di Jalan Embarkasi

Haji Donohudan Ngemplak
Kabupaten Boyolali 57375
Telp/Fax: 0271-781867 E-mai:
smanila@yahoo.com Web:
www.smanila.sch.id.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri atas: tes dan observasi.

1. Tes
Dipergunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur kemampuan siswa dalam aspek kognitif atau tingkat penguasaan materi pembelajaran kemampuan gerak dasar permainan bola besar dalam bentuk lisan dan tertulis.

2. Observasi

Digunakan sebagai teknik pengumpulan data tentang hasil belajar kemampuan gerak dasar bolavoli dan aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar menggunakan media berbagai macam bola dalam pembelajaran kemampuan gerak dasar permainan bola besar.

Uji validitas data merupakan suatu cara untuk menentukan suatu keabsahan data yang diperoleh. Dalam

hal ini, untuk meningkatkan validitas data yang diperoleh, peneliti menggunakan triangulasi data yang digunakan yaitu :

1. Triangulasi data

Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya apabila diperoleh dari beberapa sumber data yang berbeda.

2. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau narasumber yang lain baik siswa, guru, atau pihak lain.

3. Triangulasi metode

Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap(metode observasi dan tes), sehingga akan diperoleh hasil yang akurat mengenai subjek.

Teknik analisis data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknis analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses

pembelajaran yakni partisipasi siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya *hang style*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal

Berdasarkan hasil deskripsi data awal sebelum diberikan pembelajaran melalui penggunaan alat bantu jelas terlihat bahwa siswa yang tuntas dan yang tidak tuntas berbanding jauh. Hal ini menandakan bahwa siswa belum mampu mencapai kompetensi yang diharapkan untuk lompat jauh gaya *hang style*. Jumlah siswa yang masuk dalam kriteria tuntas yaitu sebanyak 8 siswa, dan siswa yang masuk dalam kriteria tidak tuntas sebanyak 25 siswa dengan prosentase kriteria nilai sebagai berikut: 80-84 sebesar 3,03 %, 75-79 sebesar 21,21 % dan < 75 sebesar 75,75%.

B. Deskripsi Hasil Pembelajaran Tiap Siklus

1. Siklus 1

Berdasarkan data kondisi awal dan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2015/2016 diatas, maka hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* ini perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat yaitu dengan cara membuat siswa memahami materi lompat jauh dan dapat menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu diawali dengan pengenalan teknik dalam lompat jauh gaya *hang style* yaitu mempraktikkan teknik dasar awalan, tumpuan, melayang di udara, dan pendaratan sesuai dengan variasi alat bantu pembelajaran. Siklus I direncanakan dalam 2 kali pertemuan.

a. Rencana siklus 1

Kegiatan perencanaan siklus I dilaksanakan pada hari Kamis 24 Maret 2016, di SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali.

Peneliti dan kolaborator (guru penjas) mendiskusikan rancangan pembelajaran yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana pembelajaran pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. Melalui RPP siklus I tersebut disepakati bahwa pelaksanaan pembelajaran siklus I diadakan selama dua kali pertemuan.

b. Pelaksanaan Siklus 1

Siklus I dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu yaitu pada setiap hari Kamis tanggal 24 Maret 2016 dan 31 Maret 2016, di SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran.

c. Analisis dan Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada proses pelaksanaan siklus I, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, mengingat jumlah materi yang disampaikan banyak dan bervariasi serta alokasi waktu dalam mengajar yang sedikit.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.
- 3) Prasiklus untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tindakan cukup menggambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan.
- 4) Model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan kolaborator mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer

materi dapat berlangsung lebih maksimal.

- 5) Hasil pekerjaan siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian. Secara lebih detail hasil kerja siswa selama siklus I, dijelaskan sebagai berikut:

- a) Hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa setelah siklus I dilakukan menunjukkan hasil bahwa 21 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas, dan sedangkan 12 siswa masuk dalam kriteria tidak tuntas dengan prosentase kriteria nilai sebagai berikut: Baik adalah 7,69%, Cukup 57,69% , dan Kurang yaitu 34,62%. Hal ini menunjukkan hasil yang meningkat.

- b) Apabila dibandingkan dengan data awal, hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya *hang style* telah menunjukkan hasil peningkatan

sebesar 34,61% dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada tes awal atau pengambilan data awal, akan tetapi belum maksimal, sehingga perlu diadakan perbaikan melalui siklus selanjutnya.

2) Kelebihan dan keberhasilan yang ada pada pelaksanaan siklus I akan dipertahankan dan ditingkatkan pada pelaksanaan siklus II.

3) Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:

a) Untuk mengantisipasi keterlambatan siswa maka guru yang bersangkutan akan memberikan sanksi berupa pertanyaan yang ada kaitanya dengan materi pembelajaran lompat jauh.

b) Di awal pembelajaran peneliti dan kolaborator meminta siswa agar memperhatikan materi yang disampaikan,

karena setelah penyampaian materi siswa akan mempraktikkan materi yang telah diberikan, sehingga siswa harus memperhatikan dan berkonsentrasi saat diberikan penjelasan tentang materi.

c) Pemanasan yang semula menggunakan siswa di depan, akan dipimpin gurunya langsung.

d) Untuk lebih efektif dalam tugas ajarnya, peneliti tidak henti-hentinya memperingatkan agar siswa dapat melakukan tugas ajarnya dengan benar.

e) Untuk lebih efektif karena cuaca yang panas peneliti menempatkan pos dalam pembelajarannya diusahakan di tempat yang tidak langsung terkena sinar matahari dan mencari tempat yang strategis untuk ditempatkan permainan yang ada dalam pos itu.

f) Peneliti dan kolaborator memberikan *reward* bagi siswa yang dapat melakukan

rangkaian lompat jauh secara benar dan nilainya bagus.

- g) Untuk memudahkan proses observasi peneliti dan kolaborator dibantu oleh rekan yang lain.
- h) Berdasarkan analisis pada hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada pertemuan 1 dan pertemuan 2, siswa telah mencapai ketuntasan 63,63% dan akan ditingkatkan untuk mencapai target.
- i) Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan mengulang materi - materi yang dianggap belum dikuasai.

Berdasarkan hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I dapat diketahui bahwa masih belum menunjukkan hasil yang memuaskan sehingga pembelajaran perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

d. Deskripsi Data Siklus 1

Berdasarkan hasil diskripsi data siklus I diatas, hasil lompat jauh gaya *hang style* siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2015/2016 setelah pelaksanaan Siklus I adalah sebagai berikut: Sejumlah 21 siswa telah mencapai kriteria Tuntas (63,63%), sedangkan 12 siswa Tidak Tuntas(36,36%)..

2. Siklus 2

Siklus II merupakan tidak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan pembelajaran Siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa telah mengalami peningkatan, namun belum mencapai target yang telah ditentukan maka dari itu perlu adanya penguatan dan kelanjutan pada siklus II ini. Pelaksanaan Siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari Siklus I.

a. Rencana siklus 2

Kegiatan perencanaan siklus II dilaksanakan pada hari Kamis 14 April 2016, di SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali. Peneliti dan kolaborator (guru penjas) mendiskusikan rancangan pembelajaran yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana pembelajaran pada siklus II termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

b. Pelaksanaan Siklus 2

Siklus II dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu yaitu pada setiap hari Kamis tanggal 14 April 2016 dan 21 April 2016, di SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses

pembelajaran dalam siklus II ini adalah penguatan materi pada siklus I, karena materi dasar telah diberikan pada siklus I.

c. Analisis dan Refleksi Siklus 2

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada proses pelaksanaan siklus II, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.
- 2) Pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* melalui penggunaan alat bantu yang diterapkan oleh peneliti dan kolaborator mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik.
- 3) Peneliti dituntut untuk dapat menciptakan variasi alat bantu secara kreatif. Siswa yang dirasa

masih kurang berhasil akan mendapat evaluasi dan pembelajaran lebih lanjut. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada penggunaan alat bantu.

- 4) Hasil dari pelaksanaan siklus II sudah menunjukkan peningkatan dari pencapaian pada pelaksanaan siklus I, karena sudah lebih dari target capaian yang diperkirakan. Untuk hasil yang lebih terperinci hasil yang dicapai pada pelaksanaan pembelajaran siklus II, dijelaskan sebagai berikut:

a) Hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa setelah siklus II dilakukan menunjukkan hasil bahwa 29 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas atau sekitar 87,87%, dan sedangkan 4 siswa masuk dalam kriteria tidak tuntas atau sekitar 12,12%, Hal ini menunjukkan hasil yang meningkat.

b) Apabila dibandingkan dengan data awal, hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa

menunjukkan hasil peningkatan sebesar 63,63%.

- 5) Kelebihan dan keberhasilan yang ada pada pelaksanaan pembelajaran siklus II telah cukup membuktikan bahwa terjadi peningkatan. Dan hal ini juga membuktikan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa telah meningkat secara bertahap.

d. Deskripsi Data Siklus II

Selama pelaksanaan siklus II peneliti dan kolaborator telah melakukan pengambilan nilai yang telah disepakati dalam rubrik penilaian RPP. Adapun deskripsi data yang diambil dari 6 alat bantu pembelajaran mengenai hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun ajaran 2015/2016.

C. Rekapitulasi Hasil Belajar Lonpat Jauh

Ketercapaian ketuntasan hasil belajar lonpat jauh gaya *hang style* pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun ajaran 2015/2016 siklus I dan siklus II terdapat beberapa perubahan hasil yang diperoleh. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa ketercapaian ketuntasan hasil belajar lonpat jauh gaya *hang style* siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun ajaran 2015/2016 dari Siklus I ke siklus II mengalami peningkatan dari 63,63% menjadi 87,87% atau naik 24,24%. Dengan kata lain dari kondisi 21 siswa yang lulus pada siklus I dan pada siklus II menjadi 29 siswa.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lonpat jauh gaya *hang style* pada siswa X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun ajaran 2015/2016. Dari hasil analisis

yang diperoleh peningkatan yang signifikan terjadi pada data awal ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II.

Kondisi awal siswa belum menunjukkan hasil yang maksimal. Pada prasiklus hasil belajar lonpat jauh gaya *hang* pada kriteria Baik sebesar 3,03, Cukup sebesar 78,78% dan Kurang sebesar 18,18% jumlah siswa yang tuntas adalah 8 siswa dan 25 siswa tidak tuntas. Hal tersebut disebabkan penggunaan alat bantu pembelajaran yang digunakan untuk materi lonpat jauh gaya *hang* belum tepat, sehingga siswa cepat merasa bosan dan tidak tertarik terhadap pembelajaran dan berakibat pada hasil belajar siswa yang kurang maksimal.

Pada siklus I hasil belajar lonpat jauh gaya *hang* sudah menunjukkan peningkatan, pada kriteria Baik 64,29%, dan kriteria Cukup 3,57% jumlah siswa yang tuntas adalah 21 siswa dan 12 siswa tidak tuntas. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat, siswa merasa senang dengan pembelajaran yang diberikan sehingga muncul antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran

dan membuat hasil belajar mereka meningkat.

Siklus II merupakan tidak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator pada siklus I. Keberhasilan yang ada pada pelaksanaan pembelajaran siklus I akan dipertahankan dan ditingkatkan pada pelaksanaan pembelajaran siklus II. Dengan cara yaitu menambah beberapa alat bantu pada pembelajaran siklus I dengan menambah level kompleksitas alat bantu pada pembelajaran siklus 1. Hasil Belajar lompat jauh gaya *hang* pada pembelajaran siklus II yaitu kriteria Baik 39,39% dan Cukup 60,60 jumlah siswa yang tuntas adalah 29 siswa dan 4 siswa tidak tuntas.

Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan pembelajaran, yaitu melalui penggunaan alat bantu. Hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* meningkat secara bertahap. Pelaksanaan pembelajaran siklus I dan siklus II menyebabkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses

pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan pembelajaran Siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu pada materi lompat jauh gaya *hang style* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun ajaran 2015/2016.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pembelajaran melalui penggunaan alat bantu pembelajaran menjadikan siswa lebih aktif selama pembelajaran, lebih termotivasi dan lebih senang, karena pembelajaran ini berupa pembelajaran yang menggunakan alat bantu yang lebih bervariasi. Siswa lebih mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan melalui instruksi langsung, siswa dapat secara

cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih menyenangkan dan terkomando dengan baik, materi yang diberikan lebih terarah sehingga akan lebih mudah menuju pada tujuan yang di harapkan.

Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang bertahap mulai dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hal ini terlihat dari hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa prasiklus menunjukkan dari 33 siswa terdapat 8 siswa atau sebesar 24,24% yang tuntas dan tidak tuntas sebanyak 25 siswa atau sebesar 75,75%. Kemudian hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* yang ditunjukkan siswa pada siklus I menunjukkan peningkatan sebesar 39,39%, 21 siswa atau sebesar 63,63% masuk dalam kategori tuntas dan sisanya 12 siswa atau sekitar 36,36% masuk kategori tidak tuntas. Pada siklus II peningkatan hasil belajar siswa lebih baik yaitu sebesar 24,24% dari siklus I atau sebesar 63,63% dari Prasiklus. Sebanyak 29 siswa atau sebesar 87,87

% masuk kategori tuntas dan 4 siswa atau sebesar 12,12 % siswa masuk kategori tidak tuntas.

Dari hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2015/2016.

B. Implikasi

Berdasarkan simpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui bahwa pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* pada siswa kelas X-3 SMA negeri 1 Ngemplak Boyolali tahun pelajaran 2015/2016. Dengan demikian, implikasi penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. 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, pendekatan pembelajaran yang tepat sesuai materi ajar, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.
2. Memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style*, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru penjas untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* dalam olahraga uji diri lainnya dengan penggunaan alat bantu pembelajaran khususnya pada olahraga uji diri.
3. Penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa, sehingga siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran penjasorkes biasanya. Pembelajaran Penjasorkes yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa.
4. Penggunaan alat bantu pembelajaran terbukti dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* siswa dalam pelajaran penjasorkes maka mempengaruhi pula hasil belajar siswa secara keseluruhan sehingga meningkatkan kualitas sekolahan tersebut.
5. Penggunaan alat bantu pembelajaran menjadikan siswa lebih aktif dalam pembelajaran,

khususnya untuk siswa yang melakukan uji diri. Sedangkan siswa yang tidak melakukan uji diri hanya melakukan proses mengamati dan mengevaluasi gerakan-gerakan yang dilakukan siswa dalam lompat jauh.

6. Penggunaan alat bantu pembelajaran berjalan dengan baik jika setiap siswa sudah mempunyai teknik dasar yang baik. Sedangkan siswa yang belum mempunyai teknik dasar yang baik akan kesulitan dalam melakukan lompatan dan akan berdampak pula pada hasil belajar.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring

dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.

2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarannya.

3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.

4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.

5. Kepada guru yang belum menerapkan model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu hendaknya mencoba pendekatan tersebut dalam pembelajaran Penjasorkes sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar anak didiknya.

6. Penelitian ini dapat diterapkan di kelas lain maupun di sekolah lain. Namun tentu saja dalam penerapannya harus diikuti oleh penyesuaian dan modifikasi seperlunya sesuai dengan karakteristik oleh masing-masing

- individu yang ada di kelas atau sekolah masing-masing.
7. Sebelum menerapkan penggunaan alat bantu pastikan bahwa siswa sudah mempunyai teknik dasar yang baik agar nantinya dalam pelaksanaan dapat berjalan dengan baik.
8. Dalam penggunaan alat bantu juga harus diimbangi dengan sarana dan prasarana yang memadai agar semua siswa aktif selama pembelajaran.
- Asep Jihad dan Abdul Haris. (2013). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Aunurrahman. 2010. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Azhar Arsyad. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Badru Zaman. Dkk 2008. *Media dan Sumber belajar TK*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Benny A. Pribadi. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK); Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS press.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifudin dan Woeryanto. 1976. *Dasar-Dasar Mengajar Atletik*. Jakarta: CV Baru Jakarta
- Dimiyati & Mudjiono, (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- H.J Gino, Suwarni, Suropto, Maryanto dan Sutijan. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.
- Jarver, J 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan*. Bandung: Erlangga
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Nana Sudjana. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.
- Ratna, Nyoman Kutha, 2010. *Metodologi Penelitian Kajian Budaya dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT,Rineka Cipta.
- Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon (1994). *Perencanaan Pengajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan tenaga
- Teknis bagian Proyek Penataan Guru Pendidikan jasmani dan kesehatan SD Setara D-II
- Sukirno. (2010). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Depok: Arya Duta
- Wina Sanjaya. 2010. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group