

**EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP KETUNTASAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 4 TANGSE TAHUN
AJARAN 2024/2025**

cutjunidarni@gmail.com

Cut Junidar, Nurmasyitah,,Muhammad,

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 4 Tangse Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar dan partisipasi siswa pada materi atletik lompat jauh, yang disebabkan oleh kurangnya variasi metode pengajaran dan media pembelajaran yang kurang menarik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi alat peraga berupa kardus bekas terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMP Negeri 4 Tangse yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan lompat jauh dan lembar observasi aktivitas siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media modifikasi kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan ketuntasan klasikal siswa, di mana pada prasiklus hanya (154) skor terendah dan, meningkat menjadi (368) pada lompat jauh pembelajaran lompat katak, dan mencapai (388) pada lompat kardus. Analisis data juga menunjukkan bahwa kardus sebagai alat bantu tolakan dan rintangan membantu siswa lebih percaya diri, memahami teknik tolakan yang benar, dan melatih daya ledak tungkai. Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan modifikasi media kardus efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka hal ini menunjukkan ada peningkatan hasil yang sangat signifikan pada pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompat katak, lompat kardus, dan lompat ban pada hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse.

Kata Kunci : Media Alat Peraga, Media Modifikasi, (Kardus), Lompat Jauh, Hasil Belajar Atletik

Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah memainkan peran penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan motorik siswa, termasuk dalam cabang atletik seperti lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu materi dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang memerlukan pemahaman teknik dan keterampilan

khusus. Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 4 Tangse, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai ketuntasan belajar dalam materi lompat jauh. Hal ini terlihat dari rendahnya hasil belajar siswa dan kurangnya penguasaan teknik dasar lompat jauh, seperti teknik awalan, tolakan, dan pendaratan.

Seiring perkembangan teknologi pendidikan, media pembelajaran berbasis

digital menjadi salah satu solusi inovatif untuk mengatasi tantangan dalam pembelajaran PJOK. Media pembelajaran yang berbentuk video instruksional, simulasi, atau aplikasi berbasis visual dapat membantu siswa memahami teknik lompat jauh secara lebih mudah dan efektif (Suherman, 2019). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan ketuntasan belajar siswa karena media tersebut memungkinkan penyajian materi yang lebih interaktif dan mudah dipahami (Santoso & Widodo, 2021).

Studi ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penggunaan media pembelajaran terhadap ketuntasan pembelajaran lompat jauh. Dengan menggunakan media yang inovatif, diharapkan siswa lebih termotivasi dan dapat mencapai ketuntasan pembelajaran sesuai dengan standar kompetensi yang ditetapkan. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse Tahun Ajaran 2024/2025, dengan harapan hasilnya dapat menjadi acuan untuk pengembangan media pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya. Tugas ajar itu harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah yang lebih baik. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses Modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas yang pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran.

Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran Penjas di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjas dan terbatasnya kemampuan guru Penjas untuk melakukan pembelajaran Penjas. Salah satu keterbatasan guru Penjas dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa. Akibatnya guru belum berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual.

Media merupakan alat ataupun sarana untuk membantu kelancaran suatu kegiatan. Dalam hal ini media digunakan untuk mempermudah guru dalam melakukan proses belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama dalam pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Media dalam pembelajaran sangat banyak yang bisa digunakan namun dalam penelitian modifikasi media pembelajaran pokok bahasan lompat jauh peneliti menggunakan balok untuk membantu murid VIII SMP Negeri 4 Tangse dalam melakukan awalan sebelum melakukan lompat dalam lompat jauh.

Fenomena yang saat ini terjadi di VIII SMP Negeri 4 Tangse hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani murid yang sekolah di SMP tersebut tergolong dalam tingkat tidak tuntas. Berdasarkan

hasil survey yang dilakukan oleh peneliti banyak hal yang melatar belakangi tidak tuntasnya pembelajaran pendidikan jasmani di SMP tersebut diantaranya adalah penerapan media pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani yang mengajar di SMP tersebut kurang sesuai, serta bahan ajar yang diajarkan oleh guru yang mengajar tidak ada perubahan untuk modifikasi dan monoton.

Hasil yang lain yang dijumpai pada saat dilakukan pengamatan adalah (1) siswa terlihat kurang memperhatikan saat pelajaran Penjas. (2) Terbatasnya sarana dan prasarana Penjas. (3) Guru kurang kreatif menciptakan modivikasi alat-alat untuk pembelajaran Penjas. (4) Guru kesulitan dalam menemukan modifikasi media pembelajaran yang tepat dalam memnuhi kriteria tingkat ketuntasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama dalam pokok bahasan lompat jauh. Hal yang lain yang ditemukan tidak tuntasnya pembelajaran pendidikan jasmani di SMP tersebut yaitu banyak siswa yang merasa takut dalam melakukan lompatan dalam pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti berinisiatif untuk agar dapat menerapkan modifikasi media pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani pokok bahasan lompat jauh, sehingga pembelajaran dalam pokok bahasan lompat jauh murid di SMP dapat menjadi optimal dan tuntas dalam pelaksanaan pembelajarannya. Dalam hal ini dipilih penerapan modifikasi media pembelajaran pokok bahasan lompat jauh terhadap ketuntasan pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa VIII SMP Negeri 4 Tangse berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). ” *Efektivitas Penggunaan Media pembelajaran Terhadap Ketuntasan Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa SMP Negeri 4 Tangse Tahun Ajaran 2024/2025*”

Teori

Modifikasi

Modifikasi dalam suatu pembelajaran khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, bisa dilakukan dengan menggunakan modifikasi (Bahagia, 2000:1). Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developtmentally appropriate practice*, yang artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut (Bahagia:2000:1). Jadi tugas ajar yang diberikan harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar.

Pendekatan modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Depdikbud; 1993).

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi

serta tahu bagaimana cara memodifikasinya (Bahagia; 2000:3)

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut (Depdikbud; 1993). Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Disini seorang guru pendidikan jasmani harus memahami betul tentang pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi. Menurut Gusril (2004:46-48) “modifikasi memiliki keuntungan dan keefektifitasan, yang meliputi:

1. Meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani
2. Mencapai aktivitas belajar siswa
3. Meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa
4. Mengatasi kekuarangan sarana dan prasarana

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa; modifikasi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi atau meniadakan permasalahan yang bterkait dengan pembelajaran, baik dalam pembelajaran permainan dan olahraga yang dilaksanakan dalam pendidikan jasmani di sekolah.

2.2. Lompat Jauh

2.2.1. Pengertian Lompat Jauh

Teknik Dasar Lompat Jauh: Menjelaskan komponen teknik lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Penjelasan ini dapat dikaitkan dengan teknik pembelajaran yang memanfaatkan media agar siswa dapat memahami setiap tahapan dengan lebih baik.

Tujuan Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah: Menguraikan tujuan pembelajaran lompat jauh dalam kurikulum PJOK, serta keterampilan motorik yang ingin dicapai melalui materi ini. Kesulitan yang Dihadapi Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh: Mengidentifikasi berbagai kendala yang sering dihadapi siswa dalam belajar lompat jauh, seperti kurangnya pemahaman teknik atau minimnya motivasi (Nugraha & Wibowo, 2020).

Lompat jauh adalah salah satu lomba dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha untuk melompat ke depan dengan menumpu pada balok tumpuan dengan sekuat-kuatnya, serta dapat melakukan pendaratan pada bak lompatan yang berisi pasir dengan sebaik-baiknya. Selanjutnya hasil lompat tersebut diukur dari papan tolakan sampai tempat pendaratan atlet.

Untuk lebih jelasnya Mane (1986:37) menjelaskan bahwa:

Sasaran lompat jauh adalah melakukan awalan, menjejak papan (diletakkan di tanah) tanpa langkah melebihinya, dan melompat sejauh mungkin ke peta pendaratan yang berisi pasir. Jarak lompatan diukur dari sisi dalam papan tolakan sampai tanda terdekant di pasir yang dihasilkan oleh bagian tubuh yang terdekat.

Dalam nomor lompat jauh, awalan lari yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal menuju ke arah papan tolakan

merupakan faktor penentu prestasi lompat jauh. Disamping kemampuan untuk menumpu pada papan tolakan juga memegang peranan penting dalam menunjang prestasi olahraga yang dimaksud. Berdasarkan hal tersebut maka lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam olahraga atletik yang mempunyai teknik gabungan antara unsur kombinasi kecepatan dengan kekuatan otot serta kombinasi rangkaian teknik dasar lompatan. Dalam hal ini Jonath (1987: 197) mengemukakan bahwa: "Lompat jauh merupakan kombinasi optimal antara kecepatan awalan (ancang-ancang) atau sering dikatakan sebagai kecepatan horizontal dengan tenaga lepas tapak (kecepatan vertikal) yang akan menghasilkan kecepatan tinggal landas titik berat badan".

Berdasarkan hal tersebut maka lompat jauh juga dapat dikategorikan jenis olahraga *skill*. Sehingga prestasi lompat jauh sangat ditentukan oleh komponen-komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi gerakan teknik lompat. Nomor lompat jauh terasa lebih sulit untuk dipraktikkan bila dibandingkan dengan nomor lari.

Pelompat yang baik dalam lompat jauh adalah yang memiliki kecepatan lari yang baik, bertungkai panjang, kekuatan melompat yang kuat mempunyai kemampuan koordinasi dari gerakan-gerakan yang eksplosif, sehingga mendapat suatu jarak yang sejauh-jauhnya antara titik tumpuan dan titik pendaratan. Setiap pelompat dapat memperlihatkan gerakan-gerakan awal, atau tumpuan, melayang dan mendarat yang sempurna.

2.2.2. Teknik Dasar Lompat Jauh

Hasil yang baik pada lompat jauh akan dapat dicapai jika sejumlah faktor tersebut seperti yang dijelaskan oleh Berhard (1986:58), sebagai berikut; "prestasi lompat jauh dipengaruhi oleh awalan yang cepat, tumpuan kaki yang

kuat, sikap melayang dan pendaratan yang baik".

Teknik lompat dan langkah dalam perkembangan lompat jauh dapat dianggap sebagai persiapan bagi teknik lompat jauh gaya mengantung atau melenting dan gaya berjalan di udara. Kedua gaya melompat tersebut merupakan gaya yang paling banyak digunakan pada saat sekarang, tetapi tergantung mana yang mudah digunakan oleh seorang atlet, juga tergantung kepada bakat motoris dan sikap perseorangan. Dalam lompat jauh terdapat empat teknik dasar yang harus diperhatikan oleh pelompat, yaitu awalan lari, menumpu atau tolakan, melayang dan mendarat. Keempat teknik tersebut merupakan suatu kesatuan urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus satu dengan yang lainnya. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan tumpuan, dan koordinasi gerakan tubuh saat melayang serta saat pendaratan di bak pasir. Untuk memperjelas keempat teknik tersebut, berikut akan diuraikan satu persatu dari teknik gerakan tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan "kuantitatif" dengan metode "deskriptif analitik", yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di UPTD SMP Negeri 1 Jeunib. Pendekatan kuantitatif dipilih Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, dimana penelitian tindakan dapat terlaksana satu siklus atau lebih, tergantung indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam penelitian ini telah terpenuhi. Penelitian akan diakhiri jika indikator keberhasilan dalam penelitian ini telah tercapai. Seperti dikatakan Wiratmadja (dalam Nazir, 2007:103); "tidak selalu upaya perubahan dapat berhasil dalam sekali tindakan, selalu

ada kendala-kendaa, kesalahan, atau kekurangan terjadi”. Oleh sebab itu penelitian ini direncanakan dua atau tiga siklus.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Adapun yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 25 orang yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse . Dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang siswa yang duduk di kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse tahun pelajaran 2024/2025, atau total sampel.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan memberi tes kepada murid sebelum pelajaran berakhir pada setiap siklus. Pada penelitian tindakan kelas ini peneliti ingin melihat bagaimana keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar serta ingin mengetahui sejauh mana prestasi belajar siswa dalam proses belajar mengajar dengan menulis deskripsi. Adapun yang menjadi teknik pengumpulan data yaitu dapat diambil dari lembar observasi yang diamati yaitu kategori “Baik Sekali”, “Baik”, “Kurang Baik” dan “Sangat Kurang”.

4.2. Hasil Penelitian

Dari hasil tersebut, berdasarkan perhitungan dengan menggunakan analisis-t-test, dapat diketahui bahwa nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel. Maka hipotesis (H_a) yang menyatakan : kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse

1. Ada pengaruh hasil pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompat katak pada hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse “diterima”.
2. Ada pengaruh hasil pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompatkardus pada hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse “diterima”.

3. Ada pengaruh hasil pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompat banpada hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse “diterima”.
4. Hasil pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat katak, lompat kardus, dan lompat ban menunjukkan perbedaan pengaruh hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse “diterima”.

Dapat diketahui pula dari hasil tes lompat jauh peningkatan rata-rata prestasikelompok eksperimen 1 (lompat Katak) sebesar 34,6, peningkatan rata-rata prestasikelompok eksperimen 2 (lompat kardus) sebesar 45,4 dan peningkatan rata-rata prestasi kelompok eksperimen 3 (lompat ban) sebesar 37,866. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat katak, lompat kardus, dan lompat ban mempunyai pengaruh yang sama baik terhadap prestasi belajar lompat jauh. Dan kelompok eksperimen 2 (lompat kardus) mempunyai pengaruh yang lebih baik terhadap hasil lompat jauh yaitu dengan peningkatan rata-rata prestasi sebesar 45,4.

4.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian ini memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan pendekatan bermain lompat katak, lompat kardus, dan lompat ban dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil lompat jauh siswa. Dengan diterapkannya model pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Pembelajaran lompat jauh dalam penelitian ini dilakukan selama 12 kali pertemuan, memanfaatkan berbagai jenis

permainan yang memiliki gerakan yang sama atau hampir sama dengan gerakan lompat jauh. Penggunaan permainan ini adalah untuk melatih otot agar memiliki kekuatan yang cukup untuk memperoleh lompatan yang maksimal. Karena itulah, beberapa jenis permainan yang menggunakan gerakan yang mirip dengan gerakan pada lompat jauh dimanfaatkan untuk melatih otot, yaitu otot tungkai.

Dari data hasil penelitian, antara hasil pre-test (tes awal sebelum menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain) dan post-test (tes akhir setelah menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain) dari ketiga kelompok model pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat katak, lompat kardus, dan lompat ban mengalami peningkatan yang signifikan terhadap hasil lompat jauh siswa. Dari rata-rata peningkatan prestasi, kelompok dengan pendekatan bermain lompat kardus mempunyai hasil yang lebih besar terhadap hasil lompat jauh siswa yaitu sebesar 45,4.%.

Dilihat dari analisis gerakan, ketiga bentuk pembelajaran dengan pendekatan bermain tersebut diatas adalah sama, yaitu adanya kontraksi pada otot, dimana akan terjadi perubahan panjang otot dan gerak pada persendian atau beberapa sendi. Disamping itu juga adanya irama gerakan yaitu melambung ke atas. Pada ketiga pembelajaran dengan pendekatan bermain tersebut terjadi pendekatan otot dan pemanjangan otot. Dengan demikian ketiga pembelajaran tersebut diatas dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.

Berdasarkan uraian di atas ternyata pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat kardus mempunyai pengaruh hasil yang lebih tinggi dari pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat katak dan lompat ban pada hasil lompat jauh. Hal ini dikarenakan pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat kardus

memiliki beban yang lebih berat yaitu melompat vertikal kedepandibandingkan dengan lompat katak dan lompat ban yang melompat secara horisontalkedepan. Ketinggian kardus sekitar 30-40 cm dan jarak antara kardus adalah 1 meter. Dalam melakukan lompat kardus, siswa dituntut untuk bisa melompati kardus dengan kedua kaki sejajar secara bersama-sama dengan tinggi yang sama dari setiap kardus dan harus memperhatikan langkah yang benar agar tidak menabrak atau melewati kardus berikutnya. Hasilnya daya ledak otot tungkai dalam melakukan tolakan menjadi lebih optimal dan juga langkah dalam melakukan awalan dalam lompat jauh akan lebih terkontrol. Pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat kardus ini aman dilakukan oleh siswa karena kardus terbuat dari bahan yang ringan.

Pada pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat katak siswa hanya dituntut untuk melakukan gerakan melompat-lompat seperti katak kedepan secara horisontal dengan tumpuan pada kedua kaki secara bersamaan tanpa adanya rintangan. Sedangkan pada lompat ban siswa dituntut untuk melakukan lompatan seperti halnya pada lompat kardus tetapi tidak ada ketinggian lompatan yang didapat karena siswa hanya dituntut untuk tepat untuk menolak dan mendarat pada ban atau hanya melompat secara horisontal kedepan.

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas berarti hipotesis penelitian ini dapat diterima dan terbukti kebenarannya. Dengan demikian apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini mulai dari penelitian populasi, pengambilan sampel, variabel, tes awal, pemberian pembelajaran dengan pendekatan bermain, tes akhir dan metodologi penelitian sudah benar dan terbukti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka hal ini menunjukkan ada **peningkatan hasil**

yang sangat signifikan pada pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompat katak, lompat kardus, dan lompat ban pada hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse .

- 5.1.2. Dalam penelitian ini, selain untuk mengetahui pengaruh hasil pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain lompat katak, lompat kardus, dan lompat ban terhadap hasil lompat jauh, juga untuk mengetahui dari ketiga kelompok pendekatan bermain tersebut, kelompok dengan pendekatan bermain mana yang mempunyai pengaruh lebih besar terhadap hasil lompat jauh siswa.

- 5.1.3. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kelompok dengan pendekatan bermain lompat kardus mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tangse . Hal ini dikarenakan pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat kardus memiliki beban yang lebih berat dibandingkan pembelajaran dengan pendekatan bermain lompat katak dan lompat ban dengan beban atau pembebanan terhadap tubuh siswa relatif kurang berdampak.

Daftar Pustaka

- Adisasmitha, M. Yusuf. 1986. *Atletik dan Metodik*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. 2000. *Prosedur Suatu Penelitian Pendekatan Praktek*. Edisi reXI XI. cet XI. Jakarta. Rineka Cipta.
- Aussie. 1996. *Modified, A Quality Yunior Sport Approach*. Belconen, ACT, Autraliai Sport Commission.
- Depdiknas. 2003. *Konsep Dasar Pendidikan Jasmani*, [http://Sasterpadu, tripod. Com](http://Sasterpadu.tripod.com).
- Gusril. 2004. *EfektixItas Rancangan Modifikasi Olahraga kedalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Nasional Penjas dan Ilmu Keolahragaan. Volume 3, Nomor 1, April.
- Hidayat, S. (2018). Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran PJOK: Dampaknya Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Media Pendidikan*, 8(4), 212-219.
- Kusuma, I. (2022). Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Media Berbasis Teknologi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 10(1), 1-15
- Belajar Siswa. *Jurnal Media Pendidikan*, 8(4), 212-219.
- Husni. 1990. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta; Mawar Gempita
- Jonath. U/ Haag.E/ krempel. R. 1987. *Atletik I, Lari dan Loncat, (Latihan, tehnik, Taktik)*, Jakarta. PT. Rosma Jaya Putra.
- Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2002). *Instructional Media and Technologies for Learning* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Hidayat, S. (2018). Penggunaan Media Visual dalam Pembelajaran PJOK: Dampaknya Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Media Pendidikan*, 8(4), 212-219.

Lutan Rusli (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta; Depdikbud, Ditjen Dikto, P2LPTK.

Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jurnal Teknologi Pendidikan, 15(2), 123-135.

Mane, fred MC. 1986. *Dasar-Dasar atletik*. Bandung ; angkasa Bandung.

Widya, Muchtar Jumaidar A. 2004. *Belajar Belatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Nugraha, R., & Wibowo, D. (2020). Efektivitas Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(1), 57-65.*

Nugraha, R. & Wibowo, D. (2020). Efektivitas Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(1), 57-65*

Rivai, H Veithzal. 1999. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa*.

Sadiman. 2003 *Intereaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Cetakan IV, Jakarta; Rajawali,

Santoso, B., & Widodo, R. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Teknologi terhadap Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan, 15(2), 123-135.*

Suherman, A. (2019). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Media Digital: Teori dan Implementasi*. Jakarta: Penerbit RajaGrafindo Persada.

Santoso, B., & Widodo, R. (2021). *Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Teknologi terhadap*