



PENINGKATAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK SISWA PADA MATERI LOMPAT JAUH GAYA HANG STYLE BERBANTUKAN MEDIA PUNCHING-PAD
Improving Student Psychomotor Learning Outcomes in Hang Style Long Jump Material Assisted with Punching-Pad Media

Muslih Jauhari

SMAN 2 Kota Banjar, Jl. Kh Moh Sanusi, Langensari, Kota Banjar, Jawa Barat, Indonesia

ARTIKEL INFO

Diterima
Februari 2022

Dipublikasi
Maret 2022

ABSTRAK

Mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan mata pelajaran yang mempunyai aspek luas. Tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan aspek fisik saja, namun penjasorkes berusaha untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan sosial dengan melatih kejujuran dan sportifitas, kerja sama, dan mengembangkan sikap positif dalam diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media *Punching-Pad* dalam pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* pada mata pelajaran penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar psikomotorik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*). Terdapat dua putaran dimana setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan, refleksi dan refisi. Objek penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Banjar Tahun pelajaran 2019/2020. Data yang diperoleh berupa hasil tes formatif, lembar observasi kegiatan belajar mengajar. Dari hasil analisis didapatkan bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* dengan media *Punching-Pad*. Hasil penelitian menunjukkan dampak positif dalam peningkatan hasil belajar ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar dalam setiap siklus, yaitu siklus I (73,53 %) dan siklus II (91,18 %). Penerapan metode ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar serta dapat digunakan sebagai salah satu alternative penjasorkes.

Kata Kunci : Penjasorkes; Gaya Hang Style; Media *Punching-Pad*; Lompat Jauh

ABSTRACT

Physical education subjects, sports and health (penjasorkes) are subjects that have broad aspects. It does not only aim to improve the physical aspect, but physical education is trying to increase knowledge, social skills by practicing honesty and sportsmanship, cooperation, and developing a positive attitude in oneself. The purpose of this study was to determine whether the use of Punching-Pad media in the hang style long jump learning in physical education subjects can improve the psychomotor learning outcomes of high school (SMA) students. This research is action research. There are two rounds where each round consists of four stages, namely: design, activity and observation, reflection and revision. The object of this research is the students of class X IPS 1 SMA Negeri 2 Banjar in the academic year 2019/2020. The data obtained in the form of formative test results, observation sheets of teaching and learning activities. From the results of the analysis, it was found that student learning achievement has increased in learning the hang style long jump with Punching-Pad media. The results showed a positive impact in improving learning outcomes marked by an increase in learning mastery in each cycle, namely cycle I (73.53%) and cycle II (91.18%). The application of this method has a positive impact on improving learning outcomes and can be used as an alternative to physical education.

Keywords : Physical Education; Hang Style; *Punching-Pad Media*; Long jump

*e-mail :
muslihhauhari3@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah kelompok pelajaran wajib yang ada dalam kurikulum pembelajaran pada tingkat satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran penjasorkes merupakan mata pelajaran yang mempunyai aspek luas, tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan aspek fisik saja, namun penjasorkes berusaha untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan sosial dengan melatih siswa bersifat jujur dan sportif, mengembangkan kerja sama, dan sikap positif. Tujuan pembelajaran Penjasorkes akan dapat tercapai apabila pelajaran pendidikan jasmani diajarkan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran sehingga hasil belajar siswa tidak maksimal. Ada dua faktor pengaruh yaitu intrisik dan ekstrisik. 1) faktor intern terdiri dari faktor fisiologis (kesehatan jasmani dan rohani), dan faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan). 2) faktor ekstern yaitu faktor dari luar siswa antara lain: lingkungan belajar baik sekolah, keluarga, maupun masyarakat, guru, cara mengajar, dan media pembelajaran.

Guru memegang peranan sangat penting. Guru merupakan kunci sukses dari segala kegiatan pembelajaran penjasorkes di sekolah. Guru adalah aktor dalam proses pembelajaran. Kemampuan seorang guru dalam mengelola dan memodifikasi proses pembelajaran sangat dibutuhkan agar peserta didik termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga potensi diri siswa dapat dimaksimalkan untuk memperoleh hasil belajar yang baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mencakup beberapa cabang olahraga seperti atletik, senam, permainan, pengembangan, bela diri, olahraga air, aktifitas

ritmik dan aktivitas luar kelas. Salah satu cabang dari atletik adalah lompat jauh. Menurut Aip Syarifudin (1992 : 90), lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara, yang dilakukan dengan cepat dan dengan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam nomor lompat jauh, ada 3 gaya yaitu gaya jongkok (*tuch*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*hang style*). Dalam lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), gerak dan posisi badan pelompat saat berada diudara menyerupai orang yang sedang menggantung/melenting ke belakang. Pelompat harus berusaha melompat sejauh jauhnya agar pelompat dapat mencapai prestasi yang maksimal. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal pada lompat jauh gaya menggantung, maka peneliti akan mencoba untuk memodifikasi proses pembelajaran dengan menggunakan media yang mudah dibuat dan murah serta sesuai dengan kebutuhan dalam proses pembelajaran.

Media yang akan digunakan adalah media *Punching-Pad* yang digantung diatas dan berfungsi sebagai sasaran yang harus diraih oleh siswa agar memperoleh lompatan yang maksimal dan posisi badan saat melayang di udara sesuai dengan gaya *hang style*. Berdasarkan uraian dan penjelasan dalam latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Pada Materi Lompat Jauh Gaya *Hang style* Berbantuan Media *Punching-Pad* (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas X IPS I SMA 2 Banjar Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020)".

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan kelas. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Banjar tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah siswa sebanyak 35 yang terdiri dari 12 siswa putra dan 23 siswa putri. Objek dalam penelitian ini adalah penerapan media *Punching-Pad* dalam pembelajaran lompat jauh gaya hang style. Media tersebut digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 2 Banjar tahun 2019/2020. Kemudian objek yang kedua adalah peningkatan pembelajaran penjasorkes. Pembelajaran adalah sebagai parameter yang dipengaruhi untuk ditingkatkan. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dari bulan September 2019 sampai selesai. Lokasi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini berada di SMAN 2 Banjar.

Penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru bidang studi pendidikan jasmani sebagai pengamat dalam penelitian. Sedangkan peneliti bertugas sebagai tenaga pengajar dan secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Penelitian tindakan ini terdiri atas 2 siklus. Setiap siklus 2 kali pertemuan dalam pembelajaran. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahap, yaitu *planning*, *action*, *observasi*, *reflection* (Agus Kristiyanto, 2010:55). Dalam penelitian ini, empat tahap itu dijelaskan sebagai berikut:

Rancangan siklus I

a. Tahap Perencanaan

- 1) Mengidentifikasi masalah, mendiagnosis masalah, dan mengembangkan pemecahan masalah.
- 2) Merancang rencana pembelajaran sesuai indikator pada siklus I yaitu melakukan gerakan lompat jauh gaya hang Style.
- 3) Merancang media peraga, media pembelajaran *Punching-Pad*, dan lembar kegiatan belajar siswa.

4) Menyusun lembar pengamatan proses belajar mengajar.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menyiapkan rencana pembelajaran
- 2) Menyiapkan media *Punching-Pad*, bak pasir, 2 buah tiang, cangkul.
- 3) Menyiapkan lembar pengamatan aktivitas belajar siswa, kemudian memberikannya kepada guru mitra (pengamat) untuk mengamati proses pembelajaran.
- 4) Melakukan pengelolaan kelas, meliputi:
 - a) Kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran.
 - b) Mengadakan presensi dari semua siswa yang hadir.
 - 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat jauh gaya Hang Style.
 - 2) Melakukan pemanasan
 - 3) Melakukan latihan teknik dasar lompat jauh gaya *Hang style* menggunakan media *Punching-Pad*
 - 4) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
 - 5) Melakukan pendinginan
 - 6) Menarik kesimpulan

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus berikutnya.

I. Rancangan Siklus II

Pada siklus II, perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Siklus II juga dilaksanakan 2 kali pertemuan. Demikian juga termasuk perwujudan tahap perencanaan, pelaksanaan,

pengamatan tindakan, dan refleksi juga mengacu pada siklus sebelumnya.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen (Arikunto, 2006:229). Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra pada saat pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui tingkah laku siswa selama proses pembelajaran. Tingkah laku siswa diamati selama proses pembelajaran untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual maupun secara kelompok dengan instrumen lembar pengamatan aktivitas siswa. Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis (Arikunto, 2006:158). Dalam penelitian ini, dokumentasi yang akan digunakan meliputi data nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi lompat jauh gaya *Hang style* kelas X IPS I semester ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020 dan foto-foto kegiatan pembelajaran menggunakan media pembelajaran *Punching-Pad*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar penilaian psikomotorik yang digunakan untuk menggambarkan penguasaan prosedur gerak dan koordinasi. Teknik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* melalui media *Punching-Pad* yang dilihat dari aspek psikomotor. Hasil tersebut dapat dibandingkan dengan hasil belajar lompat jauh gaya *hang style* melalui media *Punching-Pad* yang diperoleh siswa dari setiap siklusnya.

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian. Refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan yang dilaksanakan serta kriteria dan

rencana bagi siklus berikutnya. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian adalah kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes sejauh 2,0 M untuk putrid an 3,09 M untuk putra dan 85 % dari jumlah siswa sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal tersebut (Djamarah, 2006: 105).

Berdasarkan hasil analisis ataupun refleksi pada siklus I dan II terhadap hasil belajar siswa, maka peneliti akan menyimpulkan apakah hipotesis tindakan tercapai atau tidak. Jika hasil belajar siswa sesuai atau melampaui indikator keberhasilan, maka media pembelajaran *Punching-Pad* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam belajar lompat jauh gaya *hang style* pada siswa SMA kelas X IPS

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Kondisi awal kelas menjadi pijakan bagi peneliti untuk mengatasinya, terkait dengan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam belajar penjasorkes yang akan dituangkan dalam perencanaan tindakan sebagai berikut:

Pertama menentukan waktu penelitian. Peneliti dan guru mitra sepakat waktu penelitian sesuai jadwal pelajaran di kelas X IPS I yaitu hari selasa dan rabu. Kedua, menentukan pokok bahasan yang akan diajarkan yaitu lompat jauh gaya menggantung. Ketiga melakukan telaah terhadap tuntutan kurikulum mata pelajaran penjasorkes yang harus disampaikan pada semester I Tahun Pelajaran 2019/2020 untuk ditindak lanjuti dengan pembelajaran yang menggunakan *Punching-Pad* dalam rangka meningkatkan hasil belajar psikomotorik siswa. Keempat merumuskan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) mata pelajaran penjasorkes. Kelima menyiapkan media

pembelajaran yang berupa *Punching-Pad* yang digantung, Kemudian menyusun dan menyiapkan Instrumen Observasi Kinerja Guru dan Siswa untuk digunakan dalam pelaksanaan tindakan I, dan pelaksanaan tindakan II, dalam upaya mengamati aktivitas belajar siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan/Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi 3 bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan persensi, kemudian guru menjelaskan materi pelajaran lompat jauh gaya *hang style* dari cara awalan, tolakan, melayang dan pendaratan. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan. Waktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama, siswa melakukan peregangan statis dan dinamis. Guru memberi contoh dan membetulkan siswa yang gerakannya kurang benar serta menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Memasuki kegiatan inti selama 90 menit. Kegiatan inti pertama adalah melakukan awalan. Awalan dilakukan dengan berlari dengan kecepatan yang disesuaikan, yang kedua tolakan, menolak dengan kaki yang terkuat, yang ketiga melayang, gerakan badan melenting ke belakang, yang keempat pendaratan, cara melakukan pendaratan dengan dua kaki secara bersama.

Melakukan latihan melayang dengan media *Punching-Pad* dengan cara siswa dibagi menjadi 2 regu laki-laki dan perempuan kemudian melakukan awalan ditempat kemudian menolak dengan kedua kaki ke depan dengan melenting ke belakang sambil meraih *Punching-Pad* yang digantung pada jarak yang ditetapkan guru. Setelah itu dilanjutkan dengan lari awalan pada jarak yang telah dilakukan kemudian melakukan lompatan ke depan dengan meraih *Punching-Pad* yang digantung tersebut dengan melenting ke belakang. *Punching-Pad* digantung ditujukan untuk mendapatkan lompatan maksimal tapi bukan berarti gerakan terpaku pada *Punching-Pad*

melainkan itu sebagai usaha untuk mendapatkan lentingan ke belakang dalam lompat jauh gaya *hang style*. Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 20 menit. Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan lompat jauh yang benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi

1) Hasil pengamatan keterampilan guru dalam mengajar

Lembar observasi ini berfungsi sebagai panduan pengamatan terhadap keterampilan guru dalam mengajar selama proses pembelajaran berlangsung dari awal pelajaran sampai akhir pelajaran, cara melakukan evaluasi dan lain sebagainya. Hasil pengamatan kinerja guru rata-rata bernilai 2,8 dari nilai maksimal 4 atau di kisaran 70 %. Hasil ini belum maksimal terutama pada aspek *membuka* pelajaran, menggunakan media, pengembangan hubungan antar pribadi siswa, dan menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa dengan nilai 2 dari skala 4.

Pengisian lembar observasi siswa dilakukan oleh guru mitra, *observasi* berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan proses dalam melakukan awalan, tolakan, melayang dan mendarat. KKM lompat jauh adalah 2.0 m untuk putri dan 3.09 untuk putra. Jika dilihat dari data diatas pada siklus I pertemuan I hanya 6 siswa tidak tuntas atau jarak lompatan dibawah 2.0 m. Sedangkan pada pertemuan kedua tersisa 1 siswi yang belum tuntas. Meskipun begitu nilai yang dimiliki oleh peserta didik masih minim hanya sedikit lebih dari nilai KKM yang ditetapkan. Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran dengan media *Punching-Pad* sudah dilaksanakan dengan cukup baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan dan

arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh siswa.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Kemampuan guru dan siswa dalam menggunakan media masih kurang
- 2) Guru kurang baik dalam memotivasi siswa sehingga minat dan motivasi siswa kurang.
- 3) Ketrampilan guru dalam membuka pelajaran masih kurang
- 4) Kemampuan Guru dalam mengembangkan hubungan antar pribadi siswa masih kurang
- 5) Kemampuan Guru dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa
- 6) Kemampuan teknik tolakan pada siswa masih kurang sehingga hasil yang di capai belum maksimal.
- 7) Kemampuan melayang pada siswa belum maksimal.

Siklus II

e. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi lompat jauh gaya menggantung (Hang Style). Berdasarkan kekurangan yang diperoleh pada siklus I, maka peneliti sebagai sumber belajar berkolaborasi untuk melakukan perbaikan pada siklus II. Perbaikan-perbaikan tersebut antara lain :

- 1) Memperbaiki kemampuan guru dan siswa dalam menggunakan media
- 2) Memperbaiki kemampuan guru dalam memotivasi siswa.
- 3) Memperbaiki ketrampilan guru dalam membuka pelajaran
- 4) Memperbaiki kemampuan Guru dalam mengembangkan hubungan antar pribadi siswa
- 5) Memperbaiki kemampuan Guru dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa
- 6) Memperbaiki kemampuan teknik tolakan pada siswa .
- 7) Memperbaiki kemampuan melayang pada siswa.

f. Tahap Pelaksanaan/Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi 3 bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan persensi, kemudian guru menjelaskan meteri pelajaran lompat jauh gaya *hang style* dari cara awalan, tolakan, melayang dan pendaratan. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama, siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan siswa yang gerakannya kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Kegiatan inti pertama adalah melakukan awalan. Awalan dilakukan dengan berlari dengan kecepatan yang disesuaikan, yang kedua tolakan , menolak dengan kaki yang terkuat, yang ketiga melayang, gerakan badan melenting ke belakang, yang ke empat pendaratan, cara melakukan pendaratan dengan dua kaki secara bersama. Melakukan latihan tolakan dengan media punching pad dengan cara siswa dibagi menjadi 2 regu laki-laki dan perempuan kemudian melakukan awalan ditempat kemudian menolak dengan kedua kaki ke depan dengan meleting ke belakang sambil meraih punching pad yang digantung pada jarak yang ditetapkan guru. Setelah itu dilanjutkan dengan lari awalan pada jarak yang telah dilakukan kemudian melakukan lompatan ke depan dengan meraih punching pad yang di gantung tersebut dengan melenting ke belakang. Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 20 menit. Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan lompat jauh yang benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

g. Observasi

Hasil observasi kinerja guru mengalami peningkatan dari 2,8 menjadi 3,4 dari skala 4 atau berada di kisaran 85 %. Hamper semua aspek mengalami peningkatan dari siklus I, artinya berdasarkan observasi penenliti sudah

mampu memperbaiki kinerja dalam proses pembelajaran. Dari data diatas diperoleh informasi bahwa pada siklus 2 tidak ada lompatan yang dibawah 2 m, artinya semuanya telah tuntas mengikuti materi lompat jauh gaya hang style.

h. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (siklus II) diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik.
- 2) Kekurangan pada siklus I sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik..
- 3) Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media *Punching-Pad* memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti/kolaborator (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan II).

Dari hasil kegiatan ada kenaikan yang cukup baik pada hasil lompatan siswa dari tiap pertemuan, pada pertemuan I siklus I rata rata lompatan adalah 2.65 kemudian naik menjadi 2.8 pada pertemuan 2 dan naik kembali menjadi 2.8 pada siklus 2 pertemuan I sedangkan pada pertemuan 2 rata rata lompatan adalah 2.9 m.

Kenaikan rata rata hasil lompatan merupakan imbas dari keseriusan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, proses pembelajaran yang inovatif didukung suasana yang menyenangkan akan mendorong peserta didik lebih termotivasi untuk belajar dan memahami materi yang diajarkan oleh serang guru.

KESIMPULAN

Pembelajaran lompat jauh gaya *hang style* dengan media *Punching-Pad* memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (73,53 %) dan siklus II (91,18 %). Dalam pembelajaran penjasorkes khususnya lompat jauh gaya *hang style*, sebaiknya guru menggunakan media yang menarik dan mengaktifkan siswa sehingga selama proses pembelajaran siswa merasa senang dan bersemangat dalam belajar. Salah satu media yang dapat diimplementasikan yaitu media bola gantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.
- A.M, Sardiman. 2010. Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Anni, Catharina Tri.2006. psikologi Belajar. Semarang: UPT MKKUNNES
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1995. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Hamalik, Oemar. 2009. Psikologi Belajar & Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Hurlock, Elizabeth B. 1993. Perkembangan Anak Jilid 2. Jakarta: Erlangga
- Jerver, J. 2009. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: Pioner Jaya.
- Kristiyanto, Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Surakarta: UNS Press
- Purnomo, Eddy dan Dapan.2011. Dasar - Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.

- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS. Jakarta: Litera.
- Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suherman, Adang. 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Sumardi Suryabrata, 2004, Psikologi Pendidikan, Ed.5, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Supandi. 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan Jasmani.