

ABSTRAK

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN METODE LOMPAT TALI

Etwin Imehans Banola^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Andry Sinlaeloe³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. banolaedwin9@gmail.com

Latar belakang: Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa melalui kegiatan belajar. Lompat jauh menggunakan metode lompat tali bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lompat jauh secara umum khususnya lompat jauh secara tidak langsung, dan cara lompat jauh yang benar ditinjau secara otomatis, memperbaiki sikap lompat jauh serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran siswa. Lompat jauh menggunakan metode lompat tali dalam penjasorkes diharapkan dapat aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan dan menekankan pada aspek keterampilan, sikap dan pengetahuan siswa.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui dan meningkatkan hasil belajar penjasorkes khususnya pada materi lompat jauh yang sesuai dengan siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang, yang dapat efektif sehingga dalam materi lompat jauh siswa merasa senang dan materi dapat disampaikan dengan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Metode penelitian: Penelitian Tindakan Kelas (PTK) karena dalam penelitian ini merupakan upaya pemecahan masalah, terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Hasil dan pembahasan: Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IX UPTD SMP Negeri 10 Kupang. Menggunakan Metode pembelajaran lompat tali dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa baik, dari aspek psikomotorik, kognitif dan afektif. Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti (ketuntasan belajar meningkat dari siklus 1 dan 2). Pada siklus 1 ketuntasan hasil belajar mencapai 63,93% sedangkan pada siklus 2 ketuntasan hasil belajar mencapai 83,66%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 19,73%.

Simpulan: Berdasarkan hasil analisis data refleksi pada setiap siklus, Pembelajaran lompat jauh melalui metode lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus 1 ke siklus 2 sebesar 19,73% yaitu dari 63,93% (siklus 1) menjadi 83,66% (siklus 2). Pada pembelajaran lompat jauh menggunakan metode lompat tali pada siswa kelas IX^A UPTD SMP Negeri 10 Kupang.

Katakunci: *Hasil belajar; lompat jauh; lompat tali*

ABSTRACT

IMPROVING THE LONG JUMP LEARNING OUTCOMES USING THE JUMP ROPE METHOD IN PEOPLE'S JUMP

Etwin Imehans Banola^{1*}, Andreas J. F. Lumba², Andry Sinlaeloe³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. banolaedwin9@gmail.com

Background: *Learning outcomes are abilities that students acquire through learning activities. The long jump using the rope jump method aims to introduce long jump movement problems in general, especially the long jump indirectly, and the correct long jump method is reviewed automatically, improving the long jump attitude and increasing student motivation towards student learning. The long jump using the jump rope method in Physical Education is expected to be able to actively move in a variety of pleasant situations and conditions and emphasize aspects of students' skills, attitudes and knowledge.*

Research objectives: *To find out and improve Physical Education learning outcomes, especially in the long jump material that is suitable for class VII UPTD students at SMP Negeri 10 Kupang, which can be effective so that in the long jump material students feel happy and the material can be delivered properly according to the learning objectives.*

The research method: *Classroom Action Research (PTK) because in this study it is a problem-solving effort, consisting of four stages, namely planning, action, observation, and reflection.*

Results and discussion: *Classroom action research that has been carried out in the long jump learning process in class IX UPTD SMP Negeri 10 Kupang. Using the jump rope learning method can help improve student learning outcomes both from psychomotor, cognitive and affective aspects. Completeness of student learning outcomes through the results of this study indicate that guided meeting learning has a positive impact on improving student achievement. This can be seen from the increasingly solid understanding of students towards the material presented by researchers (learning completeness increased from cycles 1 and 2). In cycle 1 the completeness of learning outcomes reached 63.93% while in cycle 2 the completeness of learning outcomes reached 83.66%. This shows an increase in student learning outcomes of 19.73%.*

Conclusion: *Based on the results of the analysis of reflection data in each cycle, long jump learning through the rope jump method can improve student learning outcomes. This can be seen in the results of the completeness of student learning which exceeds the KKM that has been set, namely 75, which increases from cycle*

1 to cycle 2 by 19.73%, from 63.93% (cycle 1) to 83.66% (cycle 2). In learning the long jump using the jump rope method in class IXA UPTD SMP Negeri 10 Kupang.

Keywords: *Learning outcomes; long jump; jump rope*