

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL LOMPAT JAUH DENGAN METODE DEMONSTRASI MELALUI PENGGUNAAN BAK PASIR

**BAMBANG TRI WAHYUDI**

MTsN 5 Jombang

e-mail: [bambangtri491@gmail.com](mailto:bambangtri491@gmail.com)

### ABSTRAK

Rendahnya aktivitas gerak dan rasa senang siswa menjadi permasalahan untuk tercapainya ketuntasan belajar siswa. Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui penggunaan bak pasir dan meraih sasaran. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam tiga (2) siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan setiap pertemuan 80 menit. Subjek yang diteliti yaitu siswa kelas VIII-D MTs Negeri 5 Jombang yang berjumlah 25 siswa. Variabel yang diteliti adalah suasana kelas yang ditandai aktivitas siswa, rasa senang dan unjuk kerja siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh. Data diambil sebelum melaksanakan pembelajaran, saat melakukan pembelajaran, dan sesudah pembelajaran oleh kolaborator bersama guru dengan menggunakan tabel observasi. Pendapat siswa melalui angket yang dibagikan sesudah pembelajaran, sebagai upaya untuk mengetahui respon siswa terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I diperoleh nilai rata-rata 62,80, pada siklus II diperoleh nilai rata-rata 65,96 dan rata-rata siklus III adalah 74,24. Berdasarkan persentase keberhasilan atau ketuntasan belajar siswa diperoleh hasil pada siklus III bahwa dari 25 siswa yang mengikuti pembelajaran, ternyata sebanyak 24 orang siswa atau sebesar 96% berhasil mencapai ketuntasan dalam belajar. Dengan kata lain, siswa mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok setelah mengikuti pembelajaran menggunakan alat bantu.

**Kata Kunci:** *Metode Demonstrasi, Hasil Lompat Jauh, Bak Pasir*

### ABSTRACT

The low activity of movement and students' enjoyment is a problem for achieving student learning completeness. This study aims to determine the increase in long jump learning through the use of a sandbox and reach the target. This research was a classroom action research conducted in three (2) cycles, each cycle consisting of two meetings and each meeting lasting 80 minutes. The subjects studied were students of class VIII-D MTs Negeri 5 Jombang, totaling 25 students. The variable studied was the classroom atmosphere which was marked by student activity, enjoyment and student performance in long jump learning. Data was taken before carrying out learning, during learning, and after learning by collaborators with teachers using observation tables. Opinions of students through questionnaires distributed after learning, as an effort to find out student responses to the learning that has been done. The results showed that in cycles the average value was 62.80, in cycle II the average value was 65.96 and the average in cycle III was 74.24. Based on the percentage of success or completeness of student learning, the results obtained in cycle III were that of the 25 students who took part in the study, it turned out that as many as 24 students or 96% succeeded in achieving mastery in learning. In other words, students were able to improve their results in the squat style long jump after participating in learning using assistive devices.

**Keywords:** *Demonstration Method, Long Jump results, sandbox media*

### PENDAHULUAN

Perkembangan zaman tidak dapat kita hindari dari kehidupan kita. Globalisasi memiliki peran di dalam meningkatkan bagaimana kemajuan dari suatu negara. Namun, seiring  
Copyright (c) 2023 EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran

berjalannya globalisasi atau perkembangan suatu negara, maka akan semakin berat tantangan yang dihadapi oleh masyarakat terlebih di dalam dunia pendidikan. Era globalisasi ditandai dengan akselerasi teknologi dalam berbagai kehidupan, dengan tuntutan utama berkaitan dengan masalah mutu dan kualitas. Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal yang fisik, mental dan serta emosional. Pendidikan juga harus mampu membekali dan menyiapkan peserta didik dalam berbagai sikap, keterampilan dan pengetahuan yang memadai agar menjadi fondasi yang kuat sebagai pribadi yang produktif, kreatif, inovatif, dan mandiri. Mendapatkan peserta didik yang cakap dan terampil adalah impian para pendidik. Semangat dan euforia dalam proses belajar mengajar akan mudah bersinergi jika ada kesesuaian fisi dan misi antara pendidik dengan peserta didik. Namun keadaan tidak selalu ideal, pada kenyataannya peserta didik yang datang untuk menuntut ilmu mempunyai kecakapan awal yang bervariasi. Penjas memerlukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan melalui aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dari pengertian ini, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya.

Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Jombang berlokasi di pinggiran sungai Brantas. Pekerjaan utama wali peserta didik adalah buruh tani. Sebagian besar dari mereka kurang peduli dengan proses belajar putra putrinya, yang mereka inginkan adalah paket lengkap. Sebuah paket yang berisi harapan jika putra putrinya lulus dari MTsN 5 Jombang akan menjadi anak-anak yang pintar dalam ilmu pengetahuan sekaligus ilmu agamanya.

Dalam proses pendidikan, aktifitas belajar merupakan kegiatan inti dengan arti bahwa pendidikan itu sendiri merupakan bantuan yang dihasilkan melalui kegiatan belajar. Berkurangnya motivasi belajar ini tidak menutup kemungkinan menjadikan rendahnya hasil belajar peserta didik, oleh karena itu pemilihan metode pengajaran harus disesuaikan dengan tujuan yaitu mengembalikan motivasi peserta didik dan ketuntasan dalam setiap kompetensi dasar. Guru memegang peran yang sangat penting dalam kegiatan belajar mengajar. Guru dianjurkan untuk tidak mempertahankan perannya hanya sebagai penyampai materi atau pengetahuan saja, namun juga dituntut untuk bisa mendukung pengetahuan para peserta didik dalam mengeksplorasi dan kreatifitasnya dalam menyelesaikan masalah melalui pembelajaran yang disampaikan. Guru harus mampu memilih dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. *National Educational Association (NEA)* (2012:3) bahwa "4 keterampilan khusus yang paling penting untuk guru yaitu berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi dan kreativitas". Empat kemampuan tersebut sangat penting untuk dicapai peserta didik agar dapat ikut berperan serta dalam memenuhi tantangan dan persaingan global di abad ke-21 (Dewi, 2020)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang

terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh- jauhnya. Menurut Sidik (2010:65) lompat jauh merupakan lompatan yang terdiri dari fase awalan pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol, pada fase tolakan dihasilkan kecepatan vertikal dan meminimalkan hilangnya kecepatan horizontal, sedangkan fase mendarat, pelompat memaksimalkan hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendarat. Dijelaskan pula Maijum (2017:576) lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menurut keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan

Lompat jauh termasuk salah satu nomor lompatan dalam olahraga atletik. Menurut Widiastuti (2018:58) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Dari tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya. Caranya yaitu dengan berlari dengan arah horizontal sebisa mungkin dan di ubah kegerakan vertikal serta melakukan tolakan tepat pada papan tolakan sekuat-kuatnya, lalu setelah itu gerakan melayang diudara serta menjaga keseimbangan tubuh saat mendarat di bak pasir yang telah disediakan agar dapat mendarat dengan baik. Menurut Jarver ( 2014 : 25 ) gerakan dalam lompat jauh ini tidak dilakukan secara kontinu ( berkesinambungan ) tetapi dibagi dalam empat tahap secara terpisah, yaitu tahap lari, tahap take off, tahap melayang di udara dan tahap mendarat (landing). Dijelaskan pula Rizal, (2014:560) lompat jauh merupakan melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat di jangkau, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncat sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat. Menurut Koko, (2016:197) lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan berjalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh- jauhnya.

Dalam proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh guru olahraga harus dapat mengajarkan kemampuan hasil lompat jauh dengan metode demonstrasi, supaya para peserta didik dapat melakukan dengan baik. Menurut Trisna (2013:143), metode adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan. Hubungan antara suatu jenis metode, proses belajar-mengajar dengan tujuan proses tersebut sangat signifikan. Oleh karena itu, kegiatan strategis dalam belajar-mengajar adalah pemilihan dan penetapan metode pembelajaran sebelum proses di laksanakan. Untuk kepentingan penyusunan strategi proses belajar-mengajar perlu di pahami tentang segala hal yang bersangkutan dengan proses tersebut. Unsur-unsur metode yang berkenaan tentang strategi pembelajaran merupakan unsur penting yang terdiri dari pendekatan, latar belakang teoritis, prosedur, dan kelemahan suatu metode proses belajar mengajar. Menurut Karsa, ( 2012:41) Metode demonstrasi ialah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperlihatkan bagaimana berjalannya atau berkerjanya suatu proses dari satu alat atau instrumen tersebut kepada siswa. Dijelaskan pula Desyanto (2014:16) metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sedang, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Menurut Naome ( 2017 : 98 ) demonstrasi diartikan sebagai metode mengajar yang menyajikan bahan pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objek atau caranya melakukan sesuatu untuk mempertunjukkan proses tertentu. Berdasarkan kutipan di atas, metode demonstrasi adalah metode yang tepat untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Dengan demikian hasil akhir yang diperoleh akan lebih berkualitas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII D MTs Negeri 5 Jombang yang terdiri atas 14 peserta didik laki laki dan 11 peserta didik perempuan. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 12 September sampai dengan 22 November pada semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023. Judul yang diambil adalah Upaya Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Dengan Metode *Demonstrasi* Melalui Penggunaan Bak Pasir. Penelitian bertempat di MTs Negeri 5 Jombang. Pendekatan penelitian ini adalah Pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif mempunyai karakteristik sebagaimana dilakukan oleh Peneliti antara lain (1) kondisi objek alamiah, (2) peneliti sebagai objek utama, (3) kaya akan data yang bersifat deskriptif keadaan, (4) analisis dilakukan secara induktif (dari contoh ke kesimpulan atau dari khusus ke umum) dan berlangsung sejak dimulai sampai pengumpulan data selesai, (5) pengumpulan data dilakukan secara simultan atau berkesinambungan, baik dalam hal metode, sumber, dan pengumpulan data.

Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk menelusuri dan mendapatkan gambaran secara jelas tentang fenomena yang tampak selama pembelajaran berlangsung. Fenomena yang dimaksud adalah situasi kelas dan tingkah laku siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu meliputi tahap perencanaan, pengamatan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, *interview*, pengamatan dan tes. Data pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode observasi dan tes. Data yang terkumpul dianalisis secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran reading, data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kemudian di bandingkan antara siklus I, siklus II, siklus III, dan akhirnya ditemukan peningkatan nilai yang dicapai oleh siswa.

Data yang terkumpul dianalisis secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran reading, data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kemudian di bandingkan antara siklus I, siklus II, siklus III, dan akhirnya ditemukan peningkatan nilai yang dicapai oleh siswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dikemukakan hasil observasi proses pembelajaran yang dilakukan pada siklus I sampai siklus III untuk mengetahui aktivitas siswa, dan observasi hasil tes lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa. Tindakan pembelajaran yang dilakukan pada setiap siklus disesuaikan dengan skenario pembelajaran yang telah dibuat. Pada setiap siklus pembelajaran dilakukan observasi proses pembelajaran dan observasi tes hasil lompat jauh gaya jongkok.

### Hasil

#### Siklus 1

Pada siklus I observasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui tes lompat jauh gaya jongkok, dimana hasil tesnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Adapun hasil Lompat Jauh pada siklus I adalah sebagai berikut;

**Tabel 1. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I.**

No	Nama Siswa	Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok		
		Tes Awal	Siklus I	Selisih
1	ACHMAD ANANDA PRADANA	61	61	0
2	ADAM SUJADMIKO	64	64	0

3	ADITYA CANDRA SETIAWAN	60	61	1
4	AHMAD FADLI NUR HABIBI	53	52	-1
5	ALVIANSYAH DWI ANDRI S	55	56	1
6	AMALIA NURUL RAMADHANI	56	57	1
7	ANGGI BASTIAN DWI HANDOKO	70	69	-1
8	ANNISA ILMI KHAYLA	65	67	2
9	ASCARYA NABIHAN AQSHO	52	56	4
10	BAYHASA THALIA ROBBA	56	75	19
11	DEVINA ARUM MELATI	66	65	-1
12	ELVINA ZASCIA PUTRY	60	61	1
13	ERIKA WINDY ARIYANTI	61	61	0
14	FAIZ ZATUN ROSYIDAH	66	68	2
15	IRGI TEGUH IMANSYAH	50	50	0
16	IRSAM SAPUTRA	63	69	6
17	IVAN MAULANA	56	60	4
18	JUNIOR PEBRI SAPUTRA	76	77	1
19	KEYLA LUTFIANA AMANDITA	66	64	-2
20	LARAS KHONZUM BIMAHFIAH	58	57	-1
21	MADINATUL MUNAWWAROH A	55	61	6
22	MOHAMMAD AKSAL ALBRIYAN	61	61	0
23	MUHAMMAD EVAN ANDHIKA S	70	72	2
24	MUHAMMAD IRSYAD S	71	68	-3
25	MUHAMMAD REHAN TEGUH F	59	58	-1
	<b>Jumlah</b>	<b>1530</b>	<b>1570</b>	
	<b>Rata-rata</b>	<b>61,2</b>	<b>62,8</b>	
	<b>Persentase Ketuntasan Belajar</b>		<b>56%</b>	

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes awal lompat jauh gaya jongkok diperoleh skor rata-rata 61,20 dengan lompatan terjauh adalah 3,54 meter dan lompatan terdekat adalah 2,51 meter. Setelah diberi pembelajaran menggunakan alat bantu pada siklus I didapatkan data skor rata-rata 62,80 dengan lompatan terjauh adalah 3,83 meter dan lompatan terdekat adalah 2,48 meter. Dengan demikian, dari 25 orang siswa yang mengikuti pembelajaran menggunakan alat bantu, ternyata ada 14 orang siswa yang hasil belajar lompat jauh gaya jongkoknya meningkat. Hal ini berarti baru 56% siswa yang mencapai ketuntasan dalam belajar.

## Siklus 2

Pembelajaran tindakan siklus II disusun berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi yang dilakukan pada tindakan siklus I. Materi yang dibahas pada siklus II adalah tentang lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu. Tujuan pembelajaran yang ingin dicapai adalah siswa dapat melakukan lompat jauh dengan teknik yang baik dan dengan lompatan jauh. Kegiatan pembelajaran pada siklus II berpedoman pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Tindakan siklus II dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 12 Oktober 2022 dan pada akhir pembelajaran dilaksanakan tes lompat jauh gaya jongkok.

Observasi pada siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil pembelajaran pada siklus I, yang dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui tes lompat jauh gaya

jongkok setelah mengikuti pembelajaran menggunakan alat bantu. Hasil tes lompat jauh gaya jongkok pada siklus II dapat dilihat pada Tabel berikut ini;

**Tabel 2. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II**

No	Nama Siswa	Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok		
		Siklus I	Siklus II	Selisih
1	ACHMAD ANANDA PRADANA	61	63	2
2	ADAM SUJADMIKO	64	64	0
3	ADITYA CANDRA SETIAWAN	61	60	-1
4	AHMAD FADLI NUR HABIBI	52	53	1
5	ALVIANSYAH DWI ANDRI S	56	55	-1
6	AMALIA NURUL RAMADHANI	57	58	1
7	ANGGI BASTIAN DWI HANDOKO	69	70	1
8	ANNISA ILMU KHAYLA	67	81	14
9	ASCARYA NABIHAN AQSHO	56	72	16
10	BAYHASA THALIA ROBBA	75	75	0
11	DEVINA ARUM MELATI	65	72	7
12	ELVINA ZASCIA PUTRY	61	60	-1
13	ERIKA WINDY ARIYANTI	61	61	0
14	FAIZ ZATUN ROSYIDAH	68	65	-3
15	IRGI TEGUH IMANSYAH	50	53	3
16	IRSAM SAPUTRA	69	69	0
17	IVAN MAULANA	60	61	1
18	JUNIOR PEBRI SAPUTRA	77	82	5
19	KEYLA LUTFIANA AMANDITA	64	71	7
20	LARAS KHONZUM BIMAHFIAH	57	61	4
21	MADINATUL MUNAWWAROH	61	71	10
22	MOHAMMAD AKSAL ALBRIYAN	61	65	4
23	MUHAMMAD EVAN ANDHIKA	72	79	7
24	MUHAMMAD IRSYAD S	68	67	-1
25	MUHAMMAD REHAN TEGUH F	58	61	3
	<b>Jumlah</b>	<b>1570</b>	<b>1649</b>	
	<b>Rata-rata</b>	<b>62,8</b>	<b>65,96</b>	
	<b>Persentase Ketuntasan Belajar</b>		<b>64%</b>	

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa, setelah dilakukan pembelajaran menggunakan alat bantu pada siklus II, ternyata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa mengalami peningkatan. Hal dibuktikan dengan nilai rata-rata hasil tes lompat jauh gaya jongkok pada siklus II yang menunjukkan skor sebesar 65,96 dengan lompatan terjauh adalah 4,11 meter dan lompatan terdekat adalah 2,66 meter. Dari 25 orang siswa yang mengikuti pembelajaran pada siklus II, ada 16 orang siswa yang hasil belajar lompat jauh gaya jongkoknya meningkat, yang berarti siswa yang mencapai ketuntasan dalam belajar mencapai 64%.

### Siklus 3

Pembelajaran pada siklus III membahas materi dan tujuan pembelajaran yang sama dengan siklus sebelumnya. Observasi pada siklus III dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa setelah dilakukan pembelajaran menggunakan alat bantu bak pasir. Hasil test pada siklus III dapat dilihat dari tabel berikut di bawah ini;

**Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus III**

No	Nama Siswa	Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok		
		Siklus II	Siklus III	Selisih
1	ACHMAD ANANDA PRADANA	63	63	0
2	ADAM SUJADMIKO	64	65	1
3	ADITYA CANDRA SETIAWAN	60	61	1
4	AHMAD FADLI NUR HABIBI	53	56	3
5	ALVIANSYAH DWI ANDRI S	55	60	5
6	AMALIA NURUL RAMADHANI	58	67	9
7	ANGGI BASTIAN DWI HANDOKO	70	84	14
8	ANNISA ILMI KHAYLA	81	83	2
9	ASCARYA NABIHAN AQSHO	72	82	10
10	BAYHASA THALIA ROBBA	75	79	4
11	DEVINA ARUM MELATI	72	81	9
12	ELVINA ZASCIA PUTRY	60	77	17
13	ERIKA WINDY ARIYANTI	61	62	1
14	FAIZ ZATUN ROSYIDAH	65	80	15
15	IRGI TEGUH IMANSYAH	53	71	18
16	IRSAM SAPUTRA	69	83	14
17	IVAN MAULANA	61	78	17
18	JUNIOR PEBRI SAPUTRA	82	85	3
19	KEYLA LUTFIANA AMANDITA	71	84	13
20	LARAS KHONZUM BIMAHFIAH	61	71	10
21	MADINATUL MUNAWWAROH A	71	73	2
22	MOHAMMAD AKSAL ALBRIYAN	65	78	13
23	MUHAMMAD EVAN ANDHIKA S	79	81	2
24	MUHAMMAD IRSYAD S	67	85	18
25	MUHAMMAD REHAN TEGUH F	61	67	6
	<b>Jumlah</b>	<b>1649</b>	<b>1856</b>	
	<b>Rata-rata</b>	<b>65,96</b>	<b>74,24</b>	
	<b>Persentase Ketuntasan Belajar</b>		<b>96%</b>	

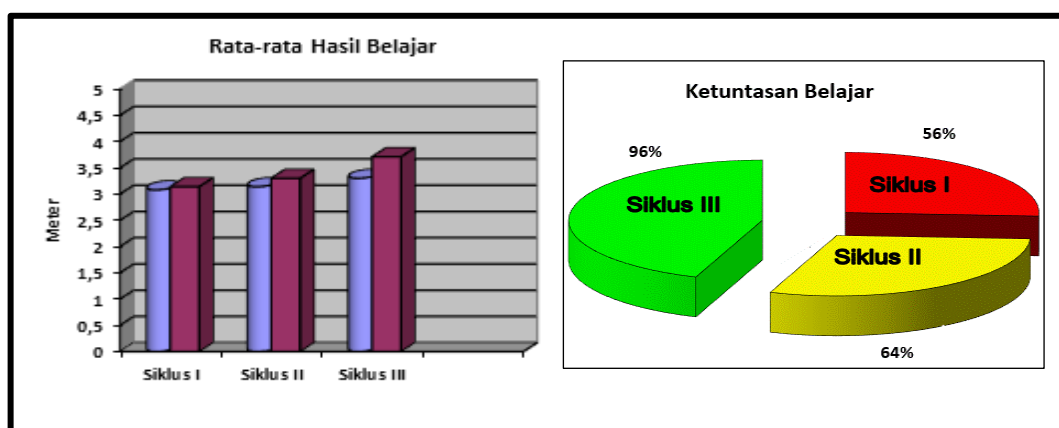
Tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus III mengalami peningkatan yang berarti. Hal dibuktikan dengan persentase ketuntasan belajar siswa sebesar 96%, dimana dari 25 orang siswa yang mengikuti pembelajaran, ada 24 orang siswa yang hasil belajar lompat jauh gaya jongkoknya meningkat. Disamping itu, dari hasil tes diperoleh rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa pada siklus III sebesar 74,24 dengan lompatan terjauh adalah 4,25 meter dan lompatan terdekat yaitu 2,82 meter.

Dari fakta sebagaimana diuraikan di atas, maka secara keseluruhan rata-rata skor hasil tes lompat jauh gaya jongkok dan ketuntasan belajar siswa pada setiap siklusnya dapat dilihat dari Tabel berikut ini;

**Tabel 4. Skor Rata-rata Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok dan Ketuntasan Belajar Siswa dari Siklus I – III**

No	Tindakan	Skor Rata-Rata	Ketuntasan
1	Siklus I	62,80	56%
2	Siklus II	65,96	64%
3	Siklus III	74,24	96%

Berdasarkan tabel di atas, penulis dapat membuat diagram yang menunjukkan adanya peningkatan pencapaian ketuntasan belajar siswa kelas 8D MTs Negeri 5 Jombang setelah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu, sebagaimana tampak pada Gambar di bawah ini.



**Gambar 1. Rata-rata Hasil Belajar**

### Pembahasan

Penerapan Metode Demonstrasi melalui penggunaan bak pasir dalam pembelajaran Lompat Jauh ternyata dapat menciptakan suasana belajar lebih menarik, mendorong dan meningkatkan keterlibatan langsung dan merangsang keaktifan siswa dalam pembelajaran, hal ini akan menarik dan memusatkan perhatian serta meningkatkan interaksi antar siswa. Dengan harapan dapat meningkatkan prestasi belajar.

Senada dengan hal itu, Sarjono (2021) dalam sebuah penelitian menyampaikan bahwa método demonstrasi yang dikembangkan untuk meningkatkan hasil lompat jauh layak digunakan dalam proses pembelajaran. Temuan penelitian lainnya menyatakan bahwa Naome (2017) método Demonstrasi merupakan métode yang sesuai dalam Pembelajaran Bola Voli karena siswa akan langsung melihat contoh gerakan ari guru. Demikian juga halnya dengan peneliti di sini menerapkan método demonstrasi untuk meningkatkan hasil Lompat Jauh.

Meutiana (2015): faktor-faktor yang mempengaruhi hasil atau prestasi belajar itu dapat dibedakan atas dua macam, yaitu faktor dari dalam diri individu (baca, subyek didik) atau disebut faktor internal, dan faktor dari luar diri subyek didik, atau disebut faktor eksternal. Pembelajaran pada materi lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu kurang dapat dilaksanakan dengan baik oleh siswa, hal ini disebabkan siswa kurang memiliki keberanian untuk meloncati rintangan berupa tali yang dibentangkan di atas bak pasir setinggi 15 cm, disamping faktor alokasi waktu yang kurang sesuai dengan proporsi jam pelajaran yang tersedia



sehingga semua siswa belum mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik karena *power* otot tungkai siswa kurang terlatih.

Sedangkan pada siklus II, hasil belajar siswa pada siklus ini mengalami peningkatan meski masih ada beberapa siswa yang tidak mengikuti pembelajaran dengan baik, sehingga pelaksanaan tindakan ini akan diperbaiki ke arah yang lebih baik lagi pada siklus III supaya aktivitas siswa dalam belajar terlihat lebih positif.

Pada Siklus III, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu tali pada siklus ini mengalami peningkatan yang signifikan, baik interaksi antara guru dengan siswa maupun siswa dengan siswa sangat baik selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga aktivitas positif siswa dalam belajar terlihat lebih jelas.

Tabel di atas menjelaskan bahwa, Setelah dilakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ternyata ada peningkatan hasil belajar siswa, dimana diperoleh data skor rata-rata sebesar 62,8. Hasil belajar siswa pada siklus II pun mengalami peningkatan, hal ini terbukti dari skor rata-rata hasil tes sebesar 65,96. Begitu pula pada siklus III mengalami peningkatan yang signifikan, dimana berdasarkan perhitungan data penilaian hasil tes diperoleh skor rata-rata 74,24.

Dilihat dari aspek ketuntasan belajar pada siklus I, dari 25 orang yang mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu, sebanyak 14 orang siswa atau sekitar 56% yang mencapai ketuntasan dalam belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan, dimana ada 16 orang siswa (64%) yang tuntas dalam belajarnya. Peningkatan pun terjadi pada siklus III, dari 25 orang siswa yang mengikuti pembelajaran, sebesar 96% atau sebanyak 24 orang siswa berhasil mencapai ketuntasan dalam belajar lompat jauh gaya jongkok. Hal ini membuktikan bahwa, penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa.

Awal proses pembelajaran materi lompat jauh di kelas VIII D MTs Negeri 5 Jombang menunjukkan suasana belajar yang kurang interaktif, dimana aktivitas siswa di kelas kurang sehingga menyebabkan siswa sulit memahami beberapa materi pembelajaran. Namun setelah diberikan pembelajaran menggunakan alat bantu, siswa mulai termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian tindakan kelas pada kelas VIII D MTs Negeri 5 Jombang pada materi lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu menunjukkan adanya perbaikan dalam kegiatan pembelajaran pada setiap siklusnya, baik kegiatan yang dilakukan guru maupun siswa. Peningkatan kegiatan pembelajaran dan hasilnya dapat dilihat dari analisis hasil belajar siswa melalui tes lompat jauh gaya jongkok. Pada tindakan kelas yang dimulai dari siklus I diperoleh nilai rata-rata 62,80, pada siklus II diperoleh nilai rata-rata 65,96 dan rata-rata siklus III adalah 74,24.

Berdasarkan persentase keberhasilan atau ketuntasan belajar siswa diperoleh hasil pada siklus III bahwa dari 25 siswa yang mengikuti pembelajaran, ternyata sebanyak 24 orang siswa atau sebesar 96% berhasil mencapai ketuntasan dalam belajar. Dengan kata lain, siswa mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok setelah mengikuti pembelajaran menggunakan alat bantu.

Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa tiap siklusnya, karena bentuk pembelajaran yang menggunakan alat bantu tali untuk tiap siklusnya semakin lebih menarik dan menyenangkan sehingga membuat siswa menjadi lebih termotivasi, bersemangat, dan berani dalam melakukan lompatan dengan rintangan tali yang dibentangkan setinggi 50 cm di atas bak pasir. Hal ini disebabkan kelebihan alat bantu pembelajaran lompat jauh berupa tali adalah mendorong siswa untuk lebih berani melakukan lompatan melewati tali sehingga lompatannya lebih tinggi dan jauh.

Selain itu, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu tali dilakukan secara sistematis, dimulai dari yang mudah dan ringan menuju yang sesungguhnya, sehingga memberikan pencapaian tujuan dari belajar tersebut. Dengan demikian, penggunaan alat bantu tali dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil lompat jauh siswa kelas VIII D MTs Negeri 5 Jombang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis dapat menyimpulkan bahwa penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII D MTs Negeri 5 Jombang. Hal dibuktikan dengan peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa sebesar 96% setelah mengikuti pembelajaran menggunakan alat bantu bak pasir Semester I tahun pelajaran 2022-2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara
- Dewi, Suci H. (2020, 251-261 Agustus). *Pengaruh Model Pembelajaran Treffinger Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Siswa*. Paper presented at the Seminar Nasional Pendidikan, FKIP UNMA 2020 “Transformasi Pendidikan Sebagai Upaya Mewujudkan Sustainable Development Goals (SDCs) di Era Society 5.0”.
- Dupri, Karsa. 2012. *upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Dengan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 3 Senempak*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Vol 1 No 1 , 41.
- Jass, Javer. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pioner bandung : Pionir Jaya
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung : Alfabeta
- Maijum.2017. *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi*. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, dan Homairo Vol 3 No.3*
- Meutiana. (2015). *Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Belajar Siswa Dengan Pengajaran Berbasis Inkuiri Pada siswa kelas VII.3 SMP Negeri 2 Peusangan Bireuen*. *Jurnal Ilmiah CIRCUIT, 1*
- Naome. 2017. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Pada Mata Pelajaran Penjasorkes Melalui Metode Demonstrasi DiKelas VI SD Negeri No.020 BonandolokKecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal* . *Jurnal Guru Kita Vol 2 No 1* , 98.
- Prasetio, Koko. 2016. *Penerapan Pendidikan bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kela V Sekolah Dasar*. *Jurnal ScholariaVol 6 No 3* , 197.
- Rahayu,Trisna Ega.(2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sidik, zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih atletik*.Bandung : PT Remaja
- Sarjono. 2022. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hangstyle Melalui Penerapan Latihan Dengan Simpai Dan Kotak Box Pada Siswa Kelas Xb SMP Negeri 6 Surakarta Semester 1 Tahun 2022 / 2023*. *SICEDU : Science and Education Journal Vol 1 No 2* (Oktober, 2022)
- Widiastuti. 2018. *meningkatkan Keterampilan Lompat jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 58.