

**PENERAPAN METODE BERMAIN MERAH BOLA BESAR TERHADAP
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA SD NEGERI 1 AIR LESING
KECAMATAN TUAH NEGERI KABUPATEN MUSI RAWAS**

Agnes Desi Indriyani¹, Wawan Syafutra², Muhammad Supriyadi³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
agnesdesi599@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDNegeri 1 Air Lesing setelah menerapkan metode bermain meraih bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan *One Group Pre-test-Post-test design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes lompat jauh. Populasi dan Sampel penelitian ini berjumlah 20 siswa kelas V yang terdiri dari 12 orang laki – laki dan 8 orang perempuan. Hasil penelitian ini berdasarkan tabel output “*Paired samples test*” diatas, diketahui nilai mean “*paired differences*” adalah sebesar - 16,875. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil lompat jauh *post-test* yaitu 72,50-55,63 = 16,87 dan selisih perbedaan tersebut antara -22,167 sampai -11,583 nilai thitung untuk hasil belajar lompat jauh adalah 6,674 dengan probabilitas (sig.) 0,000 dan z tabel nya sebesar 0,474. Nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka H₀ ditolak H_a diterima artinya terdapat penerapan metode bermain meraih bola terhadap hasil belajar lompat jauh SD N 1 Air Lesing. Simpulan, bahwa lompat jauh dengan metode bermain meraih bola besar siswa SD Negeri 1 Air Lesing Kabupaten Musi Rawas terdapat peningkatan hasil belajar.

Kata Kunci: Bermain Meraih Bola, Hasil Belajar, Lompat Jauh

ABSTRACT

This study aims to determine the long jump learning outcomes of fifth-grade students of SD Negeri 1 Air Lesing after applying the playing method of grabbing the ball. This study uses an experimental method with a One Group Pre-test-Post-test design approach. The data collection technique used is the long jump test technique. The population and sample of this study found 20 students of class V consisting of 12 boys and eight girls. The results of this study are based on the output table "Test paired samples" above. It is known that the value of "paired difference" is -16.875. This value shows the difference between the average long jump results after the exam is 72.50-55.63 = 16.87 and the difference between the differences is between -22.167 to -11.583, the t-value for long jump learning outcomes is 6.674 with probability (sig.) 0.000 and the z table is 0.474. sig value. (2-tailed) of 0.000 < 0.05, then H₀ is rejected. H_a is accepted, meaning applying the ball-playing method to the long jump learning outcomes of SD N 1 Air Lesing. The conclusion is that with the long jump with the big ball playing method for the students of SD Negeri 1 Air Lesing, Musi Rawas Regency, there is an increase in learning outcomes.

Keywords: *Playing To Get The Ball, Learning Outcomes, Long Jump*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang paling penting dalam sebuah perjalanan kehidupan dengan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dalam mengembangkan potensinya. Pendidikan adalah kegiatan yang sangat penting bagi penyiapan anak-anak untuk menghadapi kehidupan yang akan mendatang. Pendidikan adalah suatu usaha sadar yang dilakukan manusia untuk mencerdaskan anak bangsa, melalui kegiatan belajar mengajar yang berlangsung di sekolah dan diluar sekolah maka peserta didik kedepannya akan mengalami perubahan yang sangat baik dan bisa menepatkan sesuatu pada tempatnya sehingga peserta didik bisa lebih giat untuk melakukan pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah (Ilham, 2019).

Pendidikan jasmani suatu pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan berperilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek tersebut diharapkan bisa tercapai oleh para siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan aktivitas fisik, tentunya antara guru dan para siswa harus memiliki interaksi serta kerjasama yang baik dalam upaya mengoptimalkan proses pembelajarannya. Salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang memiliki gerakan yang kompleks adalah materi lompat jauh (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Atletik adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia (Chaturvedi et al., 2021). Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga atletik yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat Kecamatan hingga tingkat dunia, seperti Popda, Porseni atau Olimpiade. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Atletik mempunyai peranan penting terhadap beberapa cabang olahraga karena gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan manusia. Pada cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya lari, jalan, lempar, dan lompat (Utami & Purnomo, 2019).

Penggunaan latihan lompat rintangan dan meraih sasaran memberikan pengaruh terhadap kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok karena adanya modifikasi dalam meraih sasaran saat melompat sehingga dari kegiatan tersebut siswa akan memperoleh ilmu pengetahuan dan keterampilan gerak yang baik mempunyai keaktifan dan semangat siswa tumbuh dalam kegiatan tersebut sehingga proses latihan berjalan dengan lancar.

Supaya tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai secara maksimal guru dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif sesuai dengan kemampuan yang di miliki oleh siswa. Maka dengan ini diperlukan sebuah cara untuk meningkatkan sikap percaya diri dan kemampuan komunikasi siswa yaitu melalui sebuah pembelajaran yang berpusat pada anak sekaligus efektif dan menyenangkan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah kreatifitas dan inovasi guru dalam menggunakan maupun menerapkan sebuah pembelajaran lompat jauh.

Ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Nur, 2019), dengan judul “ Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra SMP Negeri 1

Luwuk “, mengemukakan bahwa latihan lompat rintangan kemampuan lompat jauh dapat berpengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh karena latihan lompat rintangan berhasil dalam meningkatkan kemampuan dalam lompat jauh.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Cahyo & Yunarta, 2019) dengan judul ” Pengaruh Modifikasi Media Kardus dan Ban Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Study Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Perak Jombang Tahun Pembelajaran 2018/2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara modifikasi media kardus dengan tanpa menggunakan media terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan antara media ban (eksperimen 2) dan tanpa media (kontrol) diperoleh ada pengaruh yang signifikan antara modifikasi media ban dengan tanpa menggunakan media terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media ban bekas dan kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan dapat membantu guru dalam pembelajaran sehingga sangat efektif untuk diterapkan.

Dari hasil observasi dengan guru olahraga yang dilakukan di SD Negeri 1 Air Lesing Kecamatan Tuah Negeri Kabupaten Musi Rawas khususnya atletik lompat jauh belum optimal, karena masih kurangnya pemahaman siswa dalam menguasai materi. SD Negeri 1 Air Lesing menetapkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) di kelas V adalah 65. Tetapi pada saat melakukan hasil pembelajaran kerja siswa terlihat masih banyak yang belum memperoleh ketuntasan. Peserta didik yang tuntas mencapai KKM 35% (7 Peserta didik) sedangkan siswa yang belum tuntas 65% (13 Peserta didik). Hal ini menguatkan bahwa pembelajaran lompat jauh masih sulit. Kondisi yang dialami oleh siswa khususnya faktor internal kurangnya momentum pada saat melakukan lompat jauh seperti awalan, tolakan, melayang dan mendarat sehingga mempengaruhi hasil lompatan.

Beberapa pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa dalam lompat jauh perlu adanya bermain dalam latihan lompat jauh, karena untuk memudahkan siswa memahami materi agar siswa tidak mudah bosan dan untuk meningkatkan hasil yang efektif dan kemampuan siswa saat melompat. Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi untuk mengembangkan penerapan metode bermain meraih bola untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Tujuan penerapan metode bermain meraih bola agar lebih efisien karena siswa akan antusias dalam melakukan lompat jauh dengan benar dalam metode bermain meraih bola siswa akan melompat untuk meraih bola dan siswa akan mengoreksi kesalahan dalam melakukan tolakan lompat jauh, khususnya untuk siswa SD Negeri 1 Air Lesing Kecamatan Tuah Negeri Kabupaten Musi Rawas.

KAJIAN TEORI

Hakekat Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik dan sebagai pendidikan jasmani secara keseluruhan selain lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit. Lompat jauh merupakan cabang atletik yang bertujuan untuk mendapatkan hasil lompatan sejauh-jauhnya dari tolak tumpuan (Sobarna & Hambali, 2020).

Menurut (Mubaligin et al., 2018), lompat jauh merupakan salahsatu cabang dari atletik. Lompat jauh adalah suatu keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin. Terdapat tiga macam

gaya lompat jauh yaitu lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*).

Menurut (Mudian, 2018), lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepatnya-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal, diperlukan kondisi fisik dan teknik yang memadai. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang baik, maka hasil lompatannya pun akan baik. Lompat jauh adalah olahraga dimana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh-jauhnya yang boleh dari tempat yang dituju. Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu lari awalan, tolakan, sikap badan diudara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat (Yulianti et al., 2018).

Hakekat Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Adapun dari guru hasil belajar dapat dilihat dari terselesainya bahan ajar yang disampaikan. Untuk mengetahui sejauh mana proses dalam belajar mengajar yang dilaksanakan untuk mencapai suatu tujuan dan memenuhi target atau tidaknya maka perlu adanya kegiatan evaluasi. Hasil dari kegiatan evaluasi ini untuk memberikan gambaran mengenai hasil belajar siswa tersebut. Evaluasi adalah suatu proses berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi untuk menilai keputusan-keputusan yang dibuat dalam merancang suatu sistem pengajaran (Nurrita, 2018).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pre tes Post test* desain ini terdapat suatu *pretest* sebelum diberikan perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan teknik tes lompat jauh. Populasi dan Sampel penelitian ini berjumlah 20 siswa kelas V. Pengukuran tersebut tes melakukan rubrik penilaian psikomotorik dimana rubrik penilaian ini terdapat pada RPP dalam tes tersebut ada point yang akan di nilai dalam satuan penilaian terdapat 1-4 poin aspek yang di nilai psikomotorik yaitu aspek yang di nilai awalan, tumpuan, melayang, mendarat. Tes dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* terhadap siswa SD Negeri 1 Air Lesing Kecamatan Tuah Negeri Kabupaten Musi Rawas. *Pre-test* adalah tes yang dilakukan sebelum diberikan latihan meraih bola untuk mengetahui hasil lompat jauh. *Post-test* adalah tes yang dilakukan setelah diberikan latihan meraih bola untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar lompat jauh SD Negeri 1 Air Lesing Kecamatan Tuah Negeri Kabupaten Musi Rawas.

Dari penjelasan diatas peneliti mendapatkan nilai akhir dari penilaian aspek psikomotorik sesuai KKM yang telah ditetapkan oleh sekolah melalui RPP.

Tabel 1
Rubrik Penilaian Lompat Jauh

No.	Aspek Yang Dinilai	Indikator	Poin
1.	Awalan / ancang-ancang	1. Mengambil ancang-ancang. 2. Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit 3. Kecepatan ancang-ancang dipertahankan sampai mencapai papan bertolak	1, 2, 3, 4
2.	Tumpuan / Tolakan	1. Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan. 2. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang.	1, 2,3,4
3.	Melayang diudara	1. Badan terangkat melayang diudara. Ayunan kedua lengan ke depan atas. 2. kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.	1, 2, 3,4
4	Mendarat	1. Tarik lengan dan tubuh ke depan – bawah 2. Jika kedua kaki telah mendaratdi bak pasir, duduklah diatas kedua kaki	1,2,3,4

Untuk kriteria dari rubrik penilaian lompat jauh dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Kriteria Penilaian

Angka	Kriteria
4	jika hanya 4 kriteria yang dilakukan semua
3	jika hanya 3 kriteria yang dilakukan.
2	jika hanya 2 kriteria yang dilakukan
1	jika hanya 1 kriteria yang dilakukan atau tidak sama sekali

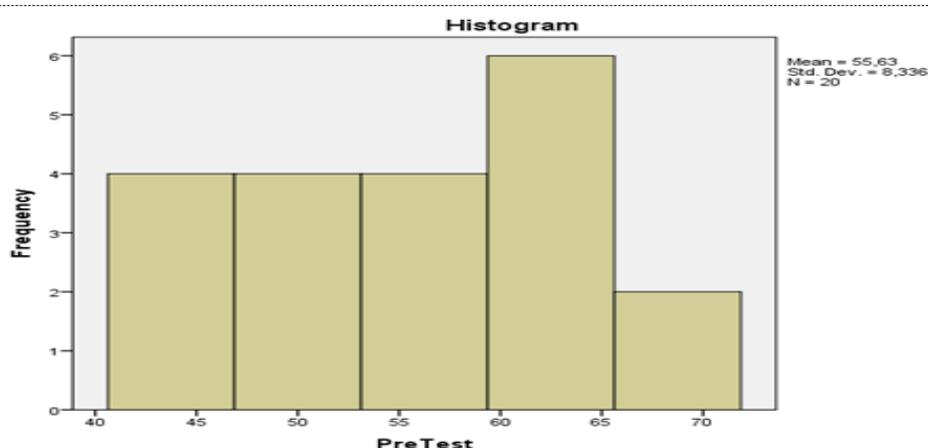
HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Air Lesing dengan menggunakan satu kelas sebagai sampel dalam penelitian ini, yaitu kelas V SD Negeri 1 Air Lesing Kabupaten Musi Rawas tahun ajaran 2021/2022. Penelitian menggunakan uji normalitas dengan bantuan program *Statistical for Social Science (SPSS)* seri 22 untuk mengetahui data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Pengujian *Shapiro wilk* dan *Kolmogorov smirnov* umumnya digunakan untuk data univariat. Uji univariat akan menguji normalitas data tiap variabel pada data, dan menghasilkan uji normalitas sebanyak variabel yang diujikan. Hasil uji normalitas data tiap variabel pada data, menghasilkan hasil uji normalitas sebanyak variabel yang diujikan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nilai Pre-test

Rentang Nilai (RN)	Predikat	Kelas Eksperimen	
		Frekuensi	Persentase
≥ 65	Tuntas	9	100%
< 65	Tidak Tuntas	11	100%
Jumlah		20	
Rata-rata		55,63	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, di atas maka dapat dilihat bahwa kelas eksperimen yang berjumlah 20 sampel siswa yang mendapatkan nilai melebihi ≥ 65 (Tuntas) sebanyak 9 siswa dan nilai < 65 (Tidak Tuntas) sebanyak 11 siswa. Sehingga secara deskriptif dapat dikatakan bahwa pada kemampuan siswa masih tergolong gagal atau dapat juga dikatakan ada yang belum mencapai nilai KKM 65. Hal ini dikarenakan siswa belum diberikan perlakuan menggunakan media diorama pada pembelajaran lompat jauh.

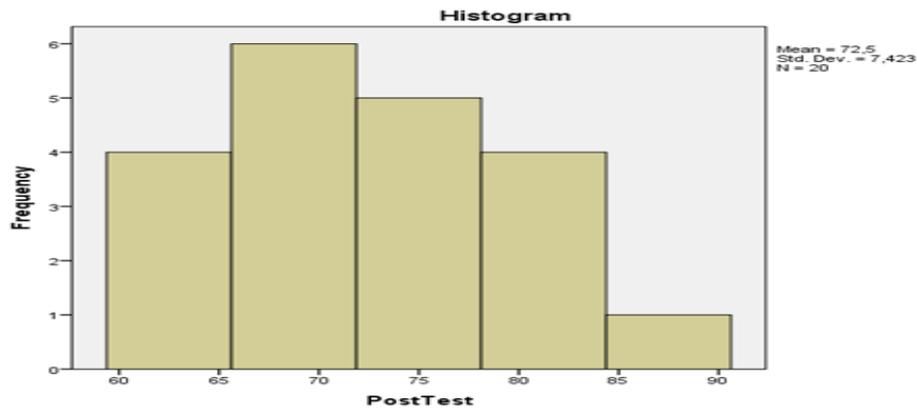
Gambar 1 Diagram Distribusi Frekuensi (*Pre-Test*)

Kemampuan akhir (*post-test*) siswa setelah dilakukan perlakuan menggunakan metode bermain bola pada pembelajaran lompat jauh merupakan hasil belajar siswa mengikuti proses pembelajaran yang berlangsung. melihat kemampuan akhir siswa setelah diterapkannya metode bermain meraih bola pada lompat jauh. adapun distribusi hasil nilai post test siswa dapat dilihat pada tabel 4, dibawah ini

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Nilai *Post-test*

Rentang Nilai (RN)	Predikat	Kelas Eksperimen	
		Frekuensi	Persentase
≥ 65	Tuntas	16	100%
< 65	Tidak Tuntas	4	100%
Jumlah		20	
Rata-rata		72,5	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4, di atas maka dapat dilihat bahwa kelas eksperimen yang berjumlah 20 sampel siswa yang mendapatkan nilai nilai melebihi ≥ 65 (Tuntas) sebanyak 16 orang dan nilai < 65 (Tidak Tuntas) sebanyak 4 siswa. Sehingga secara deskriptif dapat dilakukan bahwa kemampuan siswa setelah dilakukan penerapan metode bermain meraih bola pada pembelajaran lompat jauh termasuk dalam kategori tuntas.

Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi (*Post-Test*)

Pengujian Prasarat Analisis

Sebuah penelitian agar dapat mengetahui ketuntasan secara signifikan hasil belajar siswa melalui penerapan metode bermain meraih bola hasil belajar pada loncat jauh siswa kelas V SD Negeri 1 Air Lesing Kabupaten Musi Rawas

Tabel 5
Hasil Pengujian Perbedaan Rata-Rata SPSS *Pre-test* Dan *Post--test* Hasil Belajar Lompat Jauh

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	55,63	20	8,336	1,864
	PostTest	72,50	20	7,423	1,660

Tabel 6
Hasil Uji Korelasi *Pre-test* dan *Post-test* Hasil Belajar Lompat Jauh

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreTest & PostTest	20	-,027	,911

Berdasarkan tabel output diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua variabel *pre test* dengan variabel *post test* .berdasarkan output diatas dapat diketahui nilai koefisien korelasi (*correlation*) sebesar 0,000 dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar $0,911 > \text{probabilitas } 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variabel *pre-test* dengan variabel *post-test*.

Uji Normalitas Data

Data di peroleh dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan terhadap suatu kelompok eksperimen, mendapatkan perlakuan atau treatment, hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 22 pada data *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 7 Hasil Analisis Uji Normalitas Data Tes SPSS

Descriptives			Statistic	Std. Error
PreTest	Mean		55,63	1,864
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	51,72	
		Upper Bound	59,53	
	5% Trimmed Mean		55,56	
	Median		56,25	
	Variance		69,490	
	Std. Deviation		8,336	
	Minimum		44	
	Maximum		69	
	Range		25	
	Interquartile Range		13	
	Skewness		-,095	,512
	Kurtosis		-1,201	,992
	PostTest	Mean		72,50
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	69,03	
		Upper Bound	75,97	
5% Trimmed Mean			72,22	
Median			71,88	
Variance			55,099	
Std. Deviation			7,423	
Minimum			63	
Maximum			88	
Range			25	
Interquartile Range			11	
Skewness			,260	,512
Kurtosis			-,792	,992

Uji Hipotesis

Tabel 8 Uji Hipotesis

	Z_{hitung}	Z_{tabel}	Kondisi	Kesimpulan
Tes Awal Tes Akhir	6,674	0,474	$t_{hitung} > t_{tabel}$	H_a diterima dan H_o ditolak

Kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ maka diperoleh Z_{tabel} sebesar 0,474 dan Z_{hitung} sebesar 6,674. Karena $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat terdapat penerapan yang signifikan dari metode bermain meraih bola hasil belajar lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh memberikan pengaruh terhadap metode bermain meraih bola.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hasil tes awal (*Pre-test*) nilai siswa masih banyak di bawah <65 (tidak tuntas). Berdasarkan hasil perhitungan data awal diperoleh rata-rata 55,63 dan simpangan baku 81,7570. Sehingga secara deskriptif maka dapat dikatakan kemampuan awal siswa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan masih tergolong rendah. Pelaksanaan pembelajaran tahap kedua dan ketiga dilaksanakan 7 Agustus 2021 dan 7 September 2021. Sebelum penelitian siswa diarahkan sesuai absen setelah itu peneliti memanggil untuk melakukan percobaan lompat jauh. Setelah selesai dalam percobaan 1-3 peneliti akan mengambil nilai tes yang ke tiga. Selanjutnya siswa diarahkan lagi untuk membenarkan loncatan di tumpuan pada lompat jauh.

Hasil penelitian ini didukung oleh (Hufron, 2022) dengan judul penelitian upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas VA SDN 1 Selang yang menunjukkan bahwa perubahan yang signifikan dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui

penggunaan alat bantu pada siswa kelas Va SDN 1 Selang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang diperoleh dari nilai siklus I dan siklus II. Pada siklus I diperoleh nilai 13, sedangkan pada siklus II diperoleh nilai 19

Pada penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa SD Negeri 1 Air Lesing. Manfaat dari metode meraih bola ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa pada saat lompat jauh, sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya dengan hasil belajar. Faktor kemampuan lompat jauh pada siswa menggunakan metode meraih bola sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif, dan inovatif.

Berdasarkan hasil *post-test* sebagian besar siswa dapat melakukan lompat jauh dengan nilai 65 (Tuntas) sebanyak 16 siswa yang tuntas, dan siswa yang mendapat nilai kurang dari 65 (belum tuntas) sebanyak 4 orang siswa. Dalam pelaksanaan lompat jauh ini ditemukan bahwa melalui penerapan metode bermain meraih bola hasil belajar lompat jauh sangat cocok untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan memberikan hasil belajar yang tuntas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Penerapan Metode Meraih Bola Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa SD Negeri 1 Lesing Kecamatan Tuah Negeri Kabupaten Musi Rawas, analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat hasil belajar lompat jauh dengan metode bermain meraih bola antara *pre-test* dan *post-test*. Ini disebabkan karena perlakuan tes lompat jauh yang diberikan kepada siswa SD Negeri 1 Air Lesing.

Nilai t hitung untuk hasil belajar lompat jauh adalah 6,674 dengan probabilitas (sig.) 0,000 dan z tabel nya sebesar 0,474. Nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat Penerapan metode bermain meraih bola hasil belajar lompat jauh SD Negeri 1 Air Lesing Kecamatan Tuah Negeri Kabupaten Musi Rawas. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh dengan metode bermain meraih bola siswa SD Negeri 1 Air Lesing Kecamatan Tuah Negeri Kabupaten Musi Rawas terdapat peningkatan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyo, K. D., & Yunarta, A. (2019). Pengaruh Modifikasi Media Kardus dan Ban Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Study Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Perak Jombang Tahun Pembelajaran 2018/2019). *Bravo's Jurnal*, 7(9), 124–135. <https://core.ac.uk/download/pdf/267900648.pdf>
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and Youth Services Review*, 121, 105866. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105866>
- Hufron, A. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VA SDN 1 Selang. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 136–141. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.576>
- Ilham, D. (2019). Menggagas Pendidikan Nilai dalam Sistem Pendidikan Nasional. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(3), 109–122. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/73/55>
- Mubaligin, H., Candra, A. T., & R, L. I. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Metode Bermain Lompat dan Loncat Lingkaran Berjenjang

- Kelas VII MTS Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(1), 162–171. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i1.205>
- Mudian, D. (2018). Pengaruh Latihan Loncat Katak dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Biormatika*, 4(2), 251–258. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/351>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3(1), 171. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12–21. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/index>
- Yulianti, M., Zega, F. B. S. J., & Sari, M. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Padasiswa Kelas X 2 SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 86–95. <https://doi.org/10.21009/GJIK.092.02>