



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI *DRILL* DAN MEDIA *PIPE JUMP HANGING BALL* PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 KANDEMAN

Ahmad Miftahul Fauzi^{1✉}, Ibnu Fatkhu R², Osa Maliki³

Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2020

Disetujui Februari 2020

Dipublikasikan Maret 2020

Kata Kunci: *Pipe Jump Hanging Ball, Drill, Lompat Jauh, Hasil Belajar*

Keywords:

Pipe Jump Hanging Ball, Drill, Long Jump, Learning Outcomes

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui *drill* dan media *pipe jump hanging ball* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kandeman. Jenis penelitian ini merupakan *Pre Experimental Design*, pemilihan sampel menggunakan *Two Group Pre test-Post test Design* dengan *Simple Random Sampling*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII C yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 16 laki-laki dan 16 perempuan sebagai kelas kontrol dan kelas VII D yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 16 laki-laki dan 16 perempuan sebagai kelas eksperimen. Setelah itu kelompok kontrol mendapatkan perlakuan, yaitu melalui *drill*, sedangkan kelompok eksperimen mendapat perlakuan dengan media *pipe jump hanging ball*. Kemudian keduanya mendapatkan *post test* untuk mengetahui hasil yang telah dilakukan. Hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata hasil belajar kelas kontrol *pre-test* 47,000 dan *post-test* 76,719 berdasarkan hasil uji t diketahui hasil belajar (-23,485 dan sig (p) = 0,000 < 0,05). Sedangkan kelas eksperimen *pre-test* 47,000 dan *post-test* 81,906 berdasarkan hasil uji t diketahui hasil belajar (-26,833 dan sig (p) = 0,000 < 0,05). Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa data mengalami peningkatan artinya dengan menggunakan media *pipe jump hanging ball* berpengaruh untuk membantu siswa dalam melakukan serangkaian gerakan lompat jauh dengan baik.

Abstract

The purpose of this study was to improve squat style long jump learning outcomes through drill and hanging pipe jump media on grade VII students of SMP Negeri 1 Kandeman. This type of research is a Pre Experimental Design sample selection in Two Group Pretest-Posttest Design with Simple Random Sampling. The subjects of this study were students of class VII C, amounting to 32 students consisting of 16 men and 16 women as the control class and class VII D, amounting to 32 students, consisting of 16 men and 16 women as the experimental class. After that the control group gets the treatment that is through the drill, while the experimental group gets the treatment with the pipe jump hanging ball media. Then both of them get a posttest to find out the results that have been done. The results of the pre-test and post-test studies showed a difference in the average learning outcomes of the 47,000 pre-test control class and 76,719 post-test based on the t-test results known learning outcomes (-23,485 and sig (p) = 0,000 < 0.05). While the 47,000 pre-test experimental class and 81,906 post-test based on the results of the t test revealed learning outcomes (-26,833 and sig (p) = 0,000 < 0.05). Based on the above results it can be concluded that the data has increased meaning by using the media pipe hanging hanging ball influential to assist students in making a series of long jump movements well.

PENDAHULUAN

Pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, serta bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilisasi emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Muhajir, 2017:iii).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan cenderung tradisional, dan harus mulai disadari bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa. Isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, sehingga konsep dasar dan model pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Hulatten Ratna Widayati, 2012:1).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani yang

termasuk keterampilan berolahraga. (Adang Suherman, 2000: 1). Mata pelajaran PJOK untuk kelas VII SMP/MTS yang disajikan bukan berisi materi aktivitas yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. Pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di kelas VII SMP/MTS terdapat materi-materi pendidikan yang diajarkan, yaitu diantaranya mengenai permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, kebugaran jasmani, senam lantai, gerak berirama, renang, perkembangan tumbuh remaja, pola makan sehat, bergizi, dan seimbang. Dari beberapa materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada kelas VII SMP/MTS di atas, peneliti tertarik ingin mengetahui mengenai salah satu materi penjasorkes di atas, yaitu mengenai pembelajaran atletik.

Pembelajaran atletik merupakan aktivitas pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dan dalam berbentuk perwujudan gerakan dari cabang olahraga atletik pada umumnya. Namun, pada pembelajaran atletik yang dilaksanakan di sekolah akan dibuat semudah mungkin sehingga siswa mampu dan tidak terbebani di dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, yang bertujuan agar siswa bisa dengan baik menguasai dasar-dasar gerakan atletik secara bertahap dan juga dapat membuat siswa merasa senang pada saat pembelajaran penjasorkes. Salah satu materi pendidikan jasmani yang tercantum dalam pembelajaran atletik ialah pada nomor lompat. Lompat di dalam atletik sendiri terbagi menjadi tiga, yaitu lompat tinggi, jauh dan jangkit.

Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat pada cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. (Yusuf Adisasmita, 1992: 112). Adanya beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni : (1) gaya jongkok (gaya *orthodok*), (2) gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan (3) gaya menggantung (gaya *snepper*). Salah satu gaya yang tertua dalam lompat jauh adalah gaya jongkok atau disebut juga gaya *ortodok*.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan jenis gaya lompat yang sering diajarkan di sekolah, yang di mana lompat jauh gaya jongkok itu sendiri hampir sama dengan gaya lompat jauh lainnya, cuma yang membedakan hanya pada sikap saat melayang di udara, sedangkan untuk teknik awalan, tumpuan dan pendaratannya terbilang sama.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah terutama pada pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok, yaitu masih memiliki kekurangan, salah satunya ialah kemampuan siswa dalam melakukan praktiknya yang mana siswa masih belum bisa dalam penerapannya dan masih terdapat kesalahan di setiap tahapannya. Menurut Dikdik Zafar Sidik (2010:7) “Banyak hal menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olahraga atletik, diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas cabang ini oleh para pendidik atau pengajar di sekolah dan juga para pelatih dasar dalam klub olahraga yang menyampaikan materi kemampuan atletik”.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru dan siswa mengenai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok telah ditemukan permasalahan yang sering dialami siswa SMP N 1 Kandeman Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang adalah kurang minatnya pada salah satu nomor lompat atletik yaitu lompat jauh. Selama pembelajaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Kandeman dalam mengikuti olahraga atletik khususnya lompat jauh masih kurang diminati, karena pada umumnya siswa lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan permainan atau kelompok seperti permainan bola tangan (bola voli) dan bola kaki (sepak bola). Olahraga atletik lompat jauh merupakan olahraga yang kurang menarik bagi siswa kelas VII dan kurang menyenangkan, dikarenakan cara pembelajaran lompat jauh yang diajarkan masih terbilang masih tradisional atau konvensional dan tidak terdapatnya media alat bantu yang dapat mempermudah siswa dan juga cara pengajaran yang dilakukan tidak menyesuaikan terhadap kemampuan siswa, sehingga mereka merasa kesulitan di dalam praktiknya dan kurang bisa memahami dengan cepat setiap tahapan lompat jauh, terutama lompat jauh gaya jongkok. Sehingga siswa cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh terutama dalam hal prakteknya.

Menurut (Budiyono, 2014: 17), “Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang digunakan dalam kegiatan kegiatan pembelajaran agar dapat merangsang pikiran, perasaan, minat dan perhatian siswa sehingga proses interaksi komunikasi edukasi antara guru (atau pembuat media) dan siswa dapat berlangsung secara tepat guna dan berdaya guna”. Dengan media yang bervariasi

diharapkan dapat mempermudah siswa maupun guru di dalam melakukan pembelajaran yang aktif dan menarik sehingga dapat menimbulkan suasana pembelajaran yang menyenangkan antara guru dengan siswa. Penggunaan media pembelajaran sangat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas pengajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai. Maka dari itu, peneliti akan menggunakan media *pipe jump hanging ball* sebagai alat bantu pembelajaran penjas pada lompat jauh.

Media *pipe jump hanging ball* dalam pembelajaran lompat jauh ialah yang di mana bentuk alat *pipe jump* (lompat pipa) itu sendiri seperti tiang gawang mini dan siswa cukup hanya dengan melompati di atas alat lompat pipa dengan teknik lompat jauh yang benar, sedangkan untuk *hanging ball* (bola tergantung), yaitu bentuknya ialah sebuah bola plastik yang sudah diikatkan di pohon atau kayu sebagai penyangga dan bola dibiarkan bergelantungan, sedangkan siswa disuruh untuk menggapai atau menyentuh bola tersebut dengan urutan gerakan lompat jauh yang benar. Juga peralatan yang digunakan bisa dibuat untuk permainan serta ini dirasa sangat ringan dan mudah untuk dipelajari. Selain itu, siswa kelas VII SMP N 1 Kandeman cenderung lebih suka olahraga yang dilakukan dalam bentuk permainan secara berkelompok. Sehingga peneliti merasa dengan media ini akan dapat lebih efisien dalam upaya meningkatkan hasil belajar pembelajaran lompat jauh khususnya untuk siswa kelas VII SMP N 1 Kandeman. Maka dengan melalui media *pipe jump* dan *hanging ball* tersebut akan memberikan kesempatan siswa untuk mengoreksi kesalahan yang telah dilakukan dalam melakukan lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang yang

sudah diuraikan di atas, maka peneliti merasa termotivasi dan menarik kesimpulan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam olahraga lompat jauh cabang atletik melalui penelitian kuantitatif eksperimen dengan judul “upaya peningkatan hasil belajar psikomotorik lompat jauh gaya jongkok melalui *drill* dan media *pipe jump hanging ball* pada siswa kelas VII SMPN 1 Kandeman”.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP N 1 Kandeman Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang melalui media *Pipe Jump Hanging Ball*.

METODE

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen termasuk dalam metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik. Sehingga banyak yang mengatakan bahwa metode kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan antara pembelajaran *drill* dengan media *pipe jump hanging ball* untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 1 Kandeman Kec. Kandeman Kab. Batang. Gejala yang diamati diukur dan diubah dalam bentuk angka, sehingga dimungkinkan digunakannya teknik analisis statistik. Jenis penelitian ini merupakan *Pre Experimental Design tipe Two Group Pre test- Post test Design*, dengan pemilihan dua kelompok yang dipilih secara *random*, kemudian diberi *pre test* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan

antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pre test* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Setelah itu kelompok eksperimen dan kontrol mendapatkan perlakuan. Kemudian keduanya mendapatkan *post test* untuk mengetahui hasil perlakuan yang telah dilakukan. (Sugiyono, 2015:112-113).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2014:80) mengatakan "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 1 Kandeman Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang yang berjumlah 288 terdiri dari 9 kelas, yaitu: 1) Kelas VII A berjumlah 32 peserta didik 2) Kelas VII B berjumlah 32 peserta didik 3) Kelas VII C berjumlah 32 peserta didik 4) Kelas VII D berjumlah 32 peserta didik 5) Kelas VII E berjumlah 32 peserta didik 6) Kelas VII F berjumlah 32 peserta didik 7) Kelas VII G berjumlah 32 peserta didik 8) Kelas VII H berjumlah 32 peserta didik 9) Kelas VII I berjumlah 32 peserta didik

2. Sampel

Sugiyono (2014:81) mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII C dan VII D SMP N 1 Kandeman Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang dengan jumlah 64 siswa. Sampel dalam penelitian ini menentukan kelas yang akan dijadikan sebagai kelas kontrol dan kelas

eksperimen siswa.

3. Teknik Sampling

Sugiyono (2014:81) mengatakan bahwa teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* jenis *Simple Random Sampling*. Sugiyono (2014:82) mengatakan bahwa dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII D sebagai kelas kontrol dengan jumlah 32 siswa dan kelas VII C sebagai kelas eksperimen dengan jumlah 32 siswa. Kelas eksperimen dan kelas kontrol semuanya adalah siswa kelas VII SMP N 1 Kandeman Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian
Penelitian dilakukan di SMP N 1 Kandeman, Kecamatan Kandeman, Kabupaten Batang, di mana dalam penelitian ini fokus terhadap pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian pembelajaran *drill* dan media *pipe jump hanging ball* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kandeman. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 16 Oktober sampai dengan 6 November 2019 atau dilaksanakan 4 kali pertemuan selama 4 minggu. Sampel penelitian yang diambil yaitu siswa kelas VII D sebanyak 32 siswa sebagai kelas kontrol yang diberikan pembelajaran *drill* dan siswa kelas VII C sebanyak 32 siswa sebagai

kelas eksperimen yang diberikan media pembelajaran *pipe jump hanging ball*. Jenis penelitian ini merupakan *Pre Experimental Design tipe Two Group Pre test-Post test Design*, sehingga diperoleh data *hasil pre test* (tes awal), *hasil post test* (tes akhir) pada kelas kontrol dan eksperimen.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari hasil nilai psikomotorik pada saat *pre test* (tes awal) sebelum diberikan *treatment* pembelajaran *drill* dan media pembelajaran *pipe jump hanging ball*, hasil nilai psikomotorik pada saat *post test* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* pembelajaran *drill* dan media pembelajaran *pipe jump hanging ball* pada lompat jauh gaya jongkok para siswa kelas VII SMP N 1 Kandeman Batang.

2.1. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pembelajaran *Drill* (Kelas Kontrol)

Untuk mengetahui pengaruh pemberian pembelajaran *drill* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kandeman Batang, di mana kelas kontrol yaitu kelas VII D sebanyak 32 siswa. Hasil belajar tersebut dihitung dari nilai aspek psikomotorik pada saat *pre test* (tes awal) sebelum diberikan pembelajaran *drill* dan pada saat *post test* (tes akhir) setelah diberikan pembelajaran *drill*. Berikut data hasil penelitiannya:

Tabel 4.1 Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pembelajaran *Drill* Kelas Kontrol (Kelas VII D)

No	Nama Siswa	Pre Test Kontrol	Post Test Kontrol
1	Afifa Setia Ningrum	56	75
2	Aisah	56	81
3	Aji Tri Ardiantoro	56	75
4	Aliyah	56	81
5	Amelia Handayani	44	75

6	Amiril Mukminin	50	81
7	Anggun Agustinah	37	69
8	Anisa Lulu Virgiani	44	75
9	Arfi Prayoga	56	81
10	Dian Ikhwanti	44	75
11	Dimas Aditya. F	44	81
12	Dimas Dwi Saputra	50	69
13	Dwi Alimin	50	75
14	Fadlan Nur Hakim	50	81
15	Martha Armelia	37	81
16	Muhammad Esa. M	44	75
17	Muhammad Hakam. S	56	75
18	Muhammad Ghozi. A	44	81
19	Muhammad Rizki. H	50	81
20	Muhimatul Khoiriyah	37	75
21	Neriza Septia. R	37	75
22	Nia Anjelika Cantika	37	88
23	Novi Aviyanti	44	75
24	Priyo Santoso	44	69
25	Revinda Dewi. S	44	75
26	Rio Adriano	50	81
27	Rizal	56	81
28	Rizal Ifanto	44	69
29	Septin Ashiroh. N	50	75
30	Tony Indrawan	56	81
31	Widyawati	44	75
32	Yuni Hastuti	37	69

Sumber: Data primer yang diolah, 2019

Setelah itu dilakukan deskripsi data untuk mengetahui rata-rata (mean), varians, nilai maksimum (nilai tertinggi), nilai minimum (nilai terendah) dan standard deviasi (simpangan baku) dari hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII di SMP N 1 Kandeman.

Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pembelajaran *Drill* Kelas Kontrol (Kelas VII D)

Deskripsi	Hasil Belajar Kelas Kontrol (Kelas VII D)	
	Pre test	Post test
Mean (Rata-Rata)	47,000	76,719
Variance	45,484	22,144
Std. Deviation	6,744	4,706
Nilai Maksimum	56	88
Nilai Minimum	37	69

Sumber: Data primer yang diolah, 2019

2.2. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Media Pembelajaran *Pipe Jump Hanging Ball* Kelas Eksperimen (Kelas VII C)

Untuk mengetahui pengaruh pemberian media pembelajaran *pipe jump haging ball* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kandeman Batang, di mana kelas eksperimen yaitu kelas VII C sebanyak 32 siswa. Hasil belajar tersebut dihitung dari nilai aspek psikomotorik pada saat *pre test* (tes awal) sebelum diberikan media pembelajaran *pipe jump hanging ball* dan pada saat *post test* (tes akhir) setelah diberikan media pembelajaran *pipe jump hanging*. Berikut data hasil penelitiannya:

Tabel 4.3 Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Pembelajaran *Pipe Jump Hanging Ball* Kelas Eksperimen (Kelas VII C)

No	Nama Siswa	Pre Test	Post Test
		Eksperimen	Eksperimen
1	Afif Irawan	56	58
2	Ahmad Zuber	44	88
3	Atika Ulima Yafi	44	81
4	Chirul Haqkhu	50	75
5	Dewi Silviana	44	81
6	Dina Yulia	44	81
7	Dita Ika Pratiwi	37	75
8	Eka Febriyani	37	88
9	Fadillah Fitriani	44	75
10	Fahri Nur Arzaqi	56	81
11	Galang Maulana Fajri	56	75
12	Ihsan Aprilian Putra	50	88
13	Ika Vinalia	50	75
14	Indah Citra Amalia	37	81
15	Kholiqlul Ulum	50	88
16	M. Aditya Putra	44	88
17	M. Ainurrofiq	50	88
18	Mawar Adelia Manur	44	75
19	Mochamad Firmansyah	44	81
20	Nadya Shafa Putri. W	37	81
21	Natalia Cahyaning Budi	37	75
22	Naufal Rayya Wirana	44	88
23	Nia Putri Azhari	37	81
24	Pebri Lukita Sari	44	81
25	Riski Risman	56	88
26	Rizki Ramadhani	50	81
27	Saiful Azizi	56	88
28	Susiloaji	56	88
29	Tasyaka Syifa Dina. A	50	81
30	Vania Puti Maharani	44	75
31	Wahidun Prastiyo	56	81
32	Wahyudi Indra. S	56	81

Sumber: Data primer yang diolah, 2019

Setelah itu dilakukan deskripsi data untuk mengetahui rata-rata (mean), varians, nilai maksimum (nilai tertinggi), nilai minimum (nilai terendah) dan standard deviasi (simpangan baku) dari hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII di SMP N 1 Kandeman.

Tabel 4.4 Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Pembelajaran *Pipe Jump Hanging Ball* Kelas Eksperimen (Kelas VII C)

Deskripsi	Hasil Belajar Kelas Eksperimen (Kelas VII C)	
	Pre test	Post test
Mean (Rata-Rata)	47,000	81,906
Variance	45,484	25,830
Std. Deviation	6,744	5,082
Nilai Maksimum	56	88
Nilai Minimum	37	75

Sumber: Data primer yang diolah, 2019

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelas VII C dan VII D SMP Negeri 1 Kandeman yaitu: Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pembelajaran melalui *drill* dan media *pipe jump hanging ball* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang menggunakan media *pipe jump hanging ball* lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang menggunakan *drill*. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai rata-rata kelas yang menggunakan media *pipe jump hanging ball* sebesar 81,906 dan kelas yang menggunakan pembelajaran *Drill* sebesar 76,719. Menggunakan media *pipe jump hanging ball* lebih baik dikarenakan media *pipe jump hanging ball* itu sendiri merupakan suatu media alat bantu yang dapat membantu siswa untuk belajar mengenai teknik-teknik dasar lompat jauh dengan baik secara perlahan-lahan

siswa akan lebih mudah memahami dan mempraktikkan setiap rangkaian gerakan yang ada di dalam lompat jauh gaya jongkok dan juga dengan ditambahkannya suatu media di dalam sebuah pembelajaran maka siswa tidak akan cepat bosan apalagi dengan sifat siswa yang lebih senang olahraga yang dikemas dalam bentuk bermain, dan dengan media *pipe jump hanging ball* juga bisa digunakan oleh seorang guru untuk melakukan permainan dengan berkelompok, baik itu sesudah selesai pemanasan atau bisa juga dengan pemanasan dalam bentuk permainan dengan menggunakan media *pipe jump hanging ball* tersebut, yang gunanya untuk membangkitkan kesenangan siswa didalam memasuki materi inti lompat jauh gaya jongkok nantinya, lalu di media *pipe jump hanging ball* itu juga terdapat salah satu rintangan dengan berupa bola yang digantung dengan tujuan agar siswa tidak melupakan gerakan perpindahan tangan yang ada di dalam teknik dasar lompat jauh gaya jongkok serta juga bisa digunakan untuk melatih konsentrasi siswa disaat belajar prakteknya. Saran dalam penelitian ini ialah guru perlu meningkatkan pembelajaran siswa dengan memilih pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa dan guru juga perlu mendekati diri dengan siswa supaya terjadi interaksi yang baik antara guru dan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Depdiknas.
- Budiyono. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Rintangan Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalangsa No 01 Tahun Pelajaran 2013/2014 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemdikbud.
- Sidik, Dikdik Zafar. (2010). Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. (2000). Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas.
- Widayati, H. R. (2012). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Karet Gelang Pada Siswa Kelas V SD N 3 Sojomerto Kec. Gemuh Kab. Kendal Tahun Pelajaran 2011/2012 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).