

**SKRIPSI**



**ANALISIS HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
DI SMP NEGERI 25 BULUKUMBA**

***ANALYSIS OF THE RESULTS OF LONG JUMP LEARNING AT  
JUNIOR HIGH SCHOOL OF 25 BULUKUMBA***

**TUTI SULFIJASARI**

**PROGRAM STUDI STRATA I  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2021**

# **ANALISIS HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DI SMP NEGERI 25 BULUKUMBA**

## ***ANALYSIS OF THE RESULTS OF LONG JUMP LEARNING AT JUNIOR HIGH SCHOOL OF 25 BULUKUMBA***

### **ABSTRAK**

**Tuti Sulfijasari**, 2021. *Analisis Hasil Belajar Lompat Jauh Di SMP Negeri 25 Bulukumba*. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolaragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Irvan Sir dan H. Iskandar).

Penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui analisis hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 25 Bulukumba. Metode penelitian ini adalah kuantitatif tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 25 Bulukumba. Jumlah sampel atau responden 28 orang siswa. Observasi dan dokumentasi digunakan untuk melakukan pengamatan dan mendata jumlah siswa. Catat digunakan untuk mengetahui hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran hasil belajar siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 25 Bulukumba berada di kategori “Tuntas” (57.14%) . Hal ini dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 25 Bulukumba tuntas yang ditinjau dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Lompat Jauh.

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang perlu dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani, artinya bahwa

pendidikan jasmani bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, namun penanaman sikap dan nilai-nilai hidup yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani.

Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat jauh yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit (suputra 2008:64). Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang mengawali dengan lari cepat, menolak, melayang, dan mendarat. Secara umum, gerak an melompat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh harus dapat dilakukan dengan baik dan harmonis tidak diputus-putus

pelaksanaannya agar diperoleh lompatan yang sejauh-jauhnya. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kearah mendarat. Aip Syarifuddin menyatakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (Depdiknas, 2006:88).

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dengan Guru SMP Negeri 25 Bulukumba, pada proses pembelajaran bahan pelajaran guru sangat memperhatikan metode mengajarnya dengan adanya komponen-komponen penunjang

utama yang berperan penting dalam lompatan. Disadari bahwa begitu pentingnya lompat jauh diterapkan dalam proses pembelajaran disekolah, fenomena dan gambaran yang muncul yakni adanya kecenderungan bahwa lompat jauh itu begitu sulit serta memerlukan tempat atau lapangan yang khusus dalam melaksanakannya. Oleh karena itu perlu disadari sebagai seorang guru pendidikan jasmani disekolah harus memberikan semangat dan motivasi kepada siswanya bahwa kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang cukup besar. Dengan adanya metode yang diterapkan dalam proses pembelajaran dapat menggugah keinginan dan ketertarikan siswa untuk mempraktekkan pelaksanaan lompat jauh. Selain itu keterampilan guru yang tak kalah pentingnya untuk

senantiasa di asah dan ditingkatkan. Guru yang sangat memperhatikan setiap sikap, keterampilan dan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh yang membuat nilai yang didapatkan oleh siswa sangat memuaskan atau tuntas, meski sebagian masih ada siswa yang mendapatkan nilai kurang tetapi semangat guru penjaskes SMPN 25 Bulukumba selalu berusaha melakukan agar nilai yang didapatkan oleh siswa sempurna dari memperhatikan metode pembelajarannya dan selalu mempelajari faktor-faktor apa saja yang dibutuhkan oleh siswa.

Berdasarkan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya yang paling menentukan adalah kemampuan guru dalam mengelola kelas menggunakan alat atau media dan memiliki strategi atau

metode pembelajaran. Selain itu faktor-faktor seperti *anatomi*, *fisiologi*, dan sistem *persyarafan* dapat berpengaruh langsung terhadap limit hasil lompat seseorang. Dengan demikian, tidak sesuai pelompat jauh akan mencapai hasil yang maksimal/optimal meskipun telah mengikuti latihan berat.

Untuk mencapai tujuan pelajaran pendidikan jasmani di SMP, guru harus bisa memilih metode pembelajaran yang tepat dan cocok untuk dalam pemberian materi yang akan disampaikan, menciptakan kondisi belajar yang baik agar siswa tidak hanya sekedar mengetahui materi yang diajarkan, tetapi mereka juga dapat memahami dan mempraktekkannya. SMP Negeri 25 Bulukumba Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba merupakan sekolah yang minim dengan sarana

dan prasarana khususnya untuk mata pelajaran olahraga. Cabang Atletik khususnya nomor lompat, guru hanya memanfaatkan bak lompat dibawah *standar* untuk kegiatan belajar mengajar. Ada beberapa penunjang SMP Negeri 25 berada pada kstegori tuntas diantaranya 1) siswa yang selalu aktif dalam pembelajaran, 2) pembelajaran yang menarik dan menggunakan berbagai macam metode pembelajaran yang di berikan oleh gurunya, 3) kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 25 Bulukumba masuk dalam kategori tuntas. Siswa SMPN 25 Bulukumba lebih menonjolkan saat melakukan lompatan dan lebih semangat pada saat melakukan lompatan dengan metode sesuai prosedur teknik-teknik lompat jauh. Adapun beberapa kendala kendala yang sangat sering kita temui yang dapat mempengaruhi

keberhasilan seseorang guru dan siswa dalam menerima dan menyampaikan materi. Masalah-masalah ini terjadi karena beberapa faktor yakni siswa kurang memperhatikan pembelajaran yang di sampaikan atau metode mengajar guru yang kurang efektif dan efisien. Sehingga pembelajaran lompat jauh tidak sesuai dengan yang di harapkan oleh tenaga pengajar.

## **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS**

### **1. Pengertian Analisis**

Analisis adalah proses pemecahan suatu masalah kompleks menjadi bagian-bagian kecil sehingga bisa lebih mudah dipahami. Menurut Abdul Majid (2013: 54) analisis adalah kemampuan menguraikan satuan menjadi unit-unit terpisah, membagi satuan menjadi sub-sub atau bagian,

membedakan antara dua yang sama, memilih dan mengenai perbedaan (diantara beberapa yang dalam satu kesatuan).

Analisa berasal dari kata Yunani kuno “Antusias” yang berarti melepaskan. Analisis terbentuk dari dua suku kata yaitu “ana” yang berarti kembali dan “luein” yang berarti melepas. Sehingga pengertian analisa yaitu suatu usaha dalam mengamati secara detail pada suatu hal atau benda dengan cara menguraikan komponen-komponen pembentuknya atau menyusun komponen tersebut untuk dikaji lebih lanjut. Analisis yaitu penjabaran dari suatu system informasi yang utuh kedalam berbagai macam bagian komponennya dengan maksud agar kita dapat mengidentifikasi atau mengevaluasi berbagai macam masalah yang akan timbul pada

system, sehingga masalah tersebut dapat ditanggulangi, diperbaiki atau juga dilakukan pengembangan. Kata analisis sendiri bersal dari kata analisa, dimana penggunaan pada kata ini mempunyai arti kata yang berbeda tergantung bagaimana kita meletakkan kata ini. Menurut satori dan komariyah (2014: 200) definisi analisis aalah usaha untuk mengurai suatu masalah menjadi bagian – bagian. Sehingga, susunan tersebut tampak jelas dan kemudian bisa ditangkap maknanya atau di mengerti duduk perkaranya

## **2. Pengertian Pembelajaran**

Menururt Ahmad dan Hasanuddin dalam jurnal penjaskesrek (2018: 133) pembelajaran dapat diartikan sebagai perlakuan dalam proses pembelajaran yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: a) Suasana yang

dapat berpengaruh, atau hal yang berkesan terhadap penampilan. b) keberhasilan usaha atau tindakan yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Menurut prasetyo dalam jurnal ilmu olahraga (2016: 199-200) pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik.

Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek,

meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Menurut Gillies dan Ashman dalam jurnal Syarif (2017: 113) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses yang sangat digunakan guru untuk mengarahkan siswa dengan kondisi tertentu yang membantu mereka dalam capaian target Belajar. Beberapa aspek dalam pembelajaran tersebut adalah (1) pendekatan pembelajaran dan metode (2) umpan balik dan, (3) kontribusi tiap-tiap peribadi terhadap keberhasilan pembelajaran. Proses pembelajaran meliputi (1) kegiatan awal (2) kegiatan inri dan, (3) kegiatan penutup.

Dari beberapa teori yang ada saya menyimpulkan bahawa pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Untuk



menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Adapun bagian dari pembelajaran adalah hasil belajar berikut uraian dari hasil belajar

Menurut Chatarina Tri Anni. dkk (2017:5) mengatakan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang di peroleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar. Hasil belajar merupakan faktor yang sangat penting. Karena hasil belajar cerminan kemampuan siswa dalam mempelajari satu mata pelajaran. Bentuk hasil biasanya di tunjukkan dengan nilai yang di berikan guru.

Seperti yang di ungkap (RIFAI, n.d.) menyatakan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang di peroleh siswa setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang di pelajari oleh siswa. Oleh karena itu, apabila siswa mempelajari pengetahuan tentang konsep. Maka perubahan perilaku yang di peroleh adalah berupa penguasaan konsep.

Dari pengertian diatas, dapat di simpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan perilaku siswa dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak dimengerti menjadi dimengerti yang di ukur menggunakan teknik penilaian tertentu setelah mengalami kegiatan belajar. Hasil belajar di gunakan oleh guru untuk di jadikan patokan, ukuran dan kriteria dalam mencapai suatu tujuan.

Keberhasilan pembelajaran didukung oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa yang secara garis besar terbagi dua bagian, yaitu factor internal dan eksternal.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian adalah cara utama yang di pergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur

dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya.

Menurut Sugiyono 2013 metode penelitian kuantitatif dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya di lakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat *kuantitatif/statistic* dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan objek penelitian ataupun hasil penelitian. Adapun pengertian deskriptif menurut Sugiyono 2012 adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan

atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum.

## **B. Waktu Dan Tempat Penelitian**

### **1. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Tanggal 29 April – 02 Mei 2021.

### **2. Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 25 Bulukumba.

## **C. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga penelitian akan dapat memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitiannya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel tanpa membuat perbandingan atau

menghubungkan dengan variabel yang lain.

Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggunakan “apa adanya” tentang suatu variabel, gejala atau keadaan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui analisis hasil belajar lari estafet pada pembelajaran atletik siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Bulukumba.

## **D. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama. Sesuai dengan pengertian yang

diatas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMPN 25 Bulukumba sebanyak 112 orang (putra 59 orang dan putri 53 orang) .

## **2. Sampel**

Jenis sampel yang di gunakan dalam penelitian ini *purposive sampling* dan yang menjadi sampel penelitian adalah Peserta didik kelas VIII.1 SMPN 25 Bulukumba yang berjumlah 28 orang (putra 15 orang dan putri 13 orang.

## **HASIL PENELITIAN DAN**

Berdasarkan dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya maka berikut ini uraian pembahasan penelitian sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VIII.1

SMP Negeri 25 Bulukumba. Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang di peroleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh pembelajar.

Pada saat proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dilakukan keberhasilan lompat jauh ditekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Proses pembelajaran berlangsung dinamis dan menyenangkan namun masih ada beberapa siswa yang gagal melakukan lompat jauh sesuai teknik yang telah diajarkan. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh telah berhasil secara maksimal meskipun beberapa siswa kurang dalam teknik

lompatan dan adanya beberapa materi yang kurang dikuasai.

Selain itu berhasilnya pembelajaran lompat jauh juga didukung oleh Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar yaitu Setiap kegiatan belajar menghasilkan suatu perubahan yang khas sebagai hasil belajar. Hasil belajar dapat dicapai peserta didik melalui usaha-usaha sebagai perubahan tingkah laku yang meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotorik, sehingga tujuan yang telah ditetapkan tercapai secara optimal. Berikut Analisis Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Kelas VIII.1 SMP Negeri 25 Bulukumba dalam Ranah (Kognitif, Afektif dan Psikomotor)

Berdasarkan analisis hasil belajar siswa SMP Negeri 25 Bulukumba dalam Ranah Kognitif

kategori tuntas 27 orang (96.42%), dan pada Kategori tidak tuntas 1 siswa (3.57%). Analisis hasil belajar siswa SMP Negeri 25 Bulukumba pada kategori tuntas 27 orang (96.42%), karena pada saat siswa menjawab soal dan pertanyaan dari guru dari hasil perhitungan nilai indeks untuk komponen sikap disajikan pada table 4.2 analisis deskriptif ranah kognitif hasil rata-rata 87.69, maka secara keseluruhan siswa SMP Negeri 25 Bulukumba termasuk dalam kategori tuntas. Tingkat pengetahuan responden tentang lompat jauh gaya menggantung dalam kondisi siswa memiliki pengetahuan baik tentang teori lompat jauh, faktor kesehatan siswa juga sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar dan minat belajar siswa yang melaksanakan kegiatan belajar

dengan sungguh-sungguh akan mempengaruhi hasil belajar.

Selain itu hasil belajar siswa dalam kategori tidak tuntas masih ada 1 orang (3.57%) ini dikarenakan adanya siswa yang kurang antusias dan kurangnya pemahaman siswa mengenai lompat jauh. Begitupun cara belajar siswa yang kurang memperhatikan teknik sehingga masih ada pengetahuan yang kurang di pahami.

Dari hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa ketika proses pembelajaran lompat jauh berlangsung minat siswa terhadap pembelajaran sangat tinggi. Hal ini tidak lepas dari peran guru baik dari segi penyampaian materi, pengelolaan kelas ruang, pemberian penguatan pada siswa, bimbingan individu serta melibatkan siswa saat pembelajaran sedang berlangsung.

Berdasarkan analisis hasil belajar SMP Negeri 25 Bulukumba Ranah Afektif kategori tuntas 0 siswa (0%) dan 6 siswa (21.42%) pada kategori tidak tuntas 15 siswa (53.57%) dan 7 siswa (25%)

Analisis hasil belajar siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 25 Bulukumba kategori tuntas 21 siswa (75%) memiliki kepercayaan diri dan semangat yang baik pada saat pembelajaran lompat jauh serta siswa tersebut senang melakukannya dan memiliki kepercayaan diri yang baik, semangat dan tidak ragu lagi dalam berolahraga lompat jauh.

Sedangkan untuk kategori tidak tuntas 7 siswa (25%) mempunyai keberanian, semangat, disiplin, dan percaya diri yang masih dibawah rata-rata. Hal ini dikarenakan kurangnya partisipasi

siswa dan kurang disiplinnya siswa saat pembelajaran.

Dari aspek keberanian data menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang takut melakukan lompat jauh. Dan gagal melakukan sikap diudara dan tumpuan hanya karena tidak merasa percaya diri yang kemudian membuat siswa takut pada saat melakukan lompatan. Selain itu kurangnya keberanian siswa saat diskusi pembelajaran berlangsung, utama siswa tidak berani untuk menyampaikan pendapat atau bertanya kepada guru.

Oleh karena itu, apabila dalam pembelajaran terdapat siswa tidak menghormati guru maka sangat penting ketegasan guru terhadap siswa dengan memberikan nasehat agar tidak mengulangi sikap tidak menghormati sehingga sikapnya baik

terhadap guru maupun kepada siswa lain. Sikap tersebut harus menjadikan prioritas guru dalam melakukan evaluasi afektif, karena sikap yang ditimbulkan oleh siswa baik atau buruknya akan berimbas pada kebiasaan didalam kelas maupun di luar sekolah.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa nilai afektif siswa masih dibawah rata-rata. Meskipun minat siswa pada saat pembelajaran dilapangan sangat tinggi akan tetapi minat siswa pada saat menerima materi pentingnya ditingkatkan. Oleh karena itu, pemberian dorongan dan motivasi sangat di perlukan untuk mendorong minat siswa saat menerima materi. Selain itu perlunya juga pendekatan kesiswa dan memberi nasehat sebagai upaya membangun sikap disiplin.

Berdasarkan analisis hasil belajar lompat jauh SMP Negeri 25 Bulukumba dalam ranah psikomotor siswa yang masuk dalam kategori tuntas 19 siswa (67.85%), dan pada kategori Belum tuntas 9 siswa (32.14%).

Analisis hasil belajar lompat jauh SMP Negeri 25 Bulukumba dalam ranah psikomotor siswa yang masuk dalam kategori tuntas 19 siswa (67.85%), pada saat melakukan gerakan awalan, tumpuan, sikap diudara, dan mendarat siswa sangat antusias dari melakukan gerakan dengan teknik-teknik lompatan yang sesuai prosedur yang telah diajarkan terutama pada saat mendarat siswa mendapatkan poin tertinggi yang hampir sempurna, kondisi kesehatan siswa dan kebugaran fisik salah satu faktor yang sangat mendukung .

Sedangkan pada kategori tidak tuntas 9 siswa (32.14%), siswa melakukan lompatan kurang maksimal karena terkendala pada saat tumpuan dan sikap diudara masih adanya Kurang memperhatikan sikap yang baik dan benar ketika diajarkan oleh guru terutama siswa perempuan yang takut melakukan lompatan.

Dari keseluruhan hasil aspek yang di nilai saat melakukan lompat jauh ,terdapat 2 aspek yang masih ada kurang berhasil yaitu tumpuan dan lompatan di udara. Beberapa siswa tidak tahu bagaimana melakukan tumpuan yang benar dan saat sikap di udara posisi tangan serta posisi badan yang tidak melenting kebelakang.

Ketiga ranah tersebut menjadi objek penelitian hasil belajar. Diantaranya tiga ranah kognitiflah



yang banyak dinilai karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menguasai isi pembelajaran. Hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajar. Kemampuan-kemampuan hasil belajar diantaranya kognitif, afektif, psikomotorik dan afektif.

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan, bahwa persentasi hasil belajar lompat jauh ranah kognitif (pengetahuan) siswa kelas VIII.1 SMPN 25 Bulukumba berkategori tuntas dengan persentase (96.42%). Sedangkan persentase hasil belajar lompat jauh ranah psikomotor (keterampilan) siswa kelas VIII.1 SMPN 25 Bulukumba pada kategori tuntas dengan nilai persentasi (67.85%) selanjutnya persentase hasil belajar lompat jauh ranah afektif (sikap) siswa kelas

VIII.1 SMPN 25 Bulukumba pada kategori tuntas dengan persentase (75%) ketiga Ranah ini masuk dalam kategori tuntas.

Secara umum dapat dijelaskan bahwa tingkat hasil lompat jauh pada pembelajaran atletik siswa kelas VIII.1 berkategori "Tuntas" dengan persentase (57.14%) dari keseluruhan nilai kognitif, afektif, dan psikomotor, ini menunjukkan bahwa selama pembelajaran lebih mudah dipahami dan dimengerti karena siswa kurang paham dapat mempelajarinya dimanapun dan kapan pun melalui gambar animasi dan video yang berhubungan dengan materi lompat jauh dapat dilihat langsung tanpa harus berpikir secara abstrak sehingga akan lebih mempermudah untuk mempelajari materi yang berkaitan dengan keterampilan.

Peran guru sangat penting dalam pembelajaran karena masih ada beberapa siswa yang mengaku kurang tertarik dan bosan dan siswa mengeluh jika mereka dibebani berbagai tugas dari mata pelajaran, sehingga tidak sempat beristirahat, jam sekolah terasa lebih melelahkan dibandingkan jam sekolah sebelum pandemi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan persentase dapat disimpulkan dari nilai akhir bahwa hasil belajar lompat jauh pada siswa VIII.1 SMPN 25 Bulukumba masuk dalam kategori “**Tuntas**”.

### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian tentang hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII.1 SMP Negeri 25 Bulukumba, peneliti berusaha

memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru Penjasorkes hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dengan memanfaatkan barang-barang yang sudah tidak terpakai untuk media pembelajaran Penjasorkes.
2. Untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik lagi para siswa perlu menumbuhkan minat belajarnya dan lebih focus lagi dalam pembelajaran.
3. Peneliti lainnya diharapkan dapat memanfaatkan peneliti ini sebagai bahan acuan dalam melaksanakan penelitian berikutnya dan dapat memaksimalkan upaya peningkatan pembelajaran hasil belajar lompat jauh pada siswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. 2013. *Strategi pembelajaran*. Remaja Rosdakarya: Bandung
- A Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Adang Suherman.2000. *Dasar-Dasar Penjarkes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Alai Y.2018. *landasan teori ledak*. Yogyakarta
- Arip Syarifuddin dan Muhadi . 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Badaru, Benny . 2019 . *Metodologi Penelitian Olahraga*. Makassar
- Dedi, P aturohman Asep, Mudian Deni, nurdiyanyan..2018.*Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai Lompat Jauh*: Pustaka Belajar.
- Dikdik Zafar .2011.*Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Guru penjasorkes.2012.*prinsip-prinsip Latihan*
- Heri . 2017. *Lompat Jauh Pengertian Sejarah* . Jakarta: PT. Indo Media
- Herry . 2017 . *Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Dengan Permainan*.Pontianak. Jakarta: Grasindo
- Jospiah . 2013 . *peningkatan pembelajaran lompat jauh*, Di akses pada oktober 2013, dari <https://www.neliti.com/publications/258185/peningkatan-pembelajaran-lompat-jauh-melalui-pendkatan-bermain-pada-siswa-kelas>
- Parta Ibeng.2020.*pengertian kecepatan dan kelincahan menurut para ahli*
- Prasetyo,K 2016. *Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh*. Jurnal Olahraga 6(3): 196-205
- Rifai, Z. (n.d). *Penerapan Think . Talk. Write (TTW) Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas XI Di SMAN 5 Samarinda*
- Sugiahartono T.2019.*Latihan Pliyometric Single Leg Speed Hop*. 6-9
- Suharsimi Arikunto. 1997 . *Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sudjana, Nana . 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar*

Mengajar. Bandung. : PT.  
Remaja Rosdakarya.

Sugiyono.2011.*Metode Penelitian  
Kuantitatif Kualitatif Dan  
R&D.*Bandung:Alfabeta

Sugiyono.2009.*Memahami  
Penelitian Kualitatif,*  
Bandung:Alfabeta

Suputra, Yudha. M. (2001), *Dasar-  
Dasar Keterampilan Atletik  
Pendekatan Bermain Untuk  
Sekolah Lanjutan Tingkat  
Pertama (SLTP)*, Jakarta:  
Depdiknas Dikdasmen  
Bekerja Sama Dengan Dirjen  
Olahraga

Suputra, Y. 2008. *Dasar-dasar  
Keterampilan Atletik.* Jakarta:  
Direktorat Jendral Olahraga.

Tri, Anni, 2006 . Hasil Pembelajaran  
Lompat Jauh, Semarang:  
Universitas Negeri Semarang  
Press.

