

## PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN DENGAN BOLA GANTUNG TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG KELAS VII DI SMP N 1 KELING

Fadli Nurcahyono

email: [fadlinurcahyono22@gmail.com](mailto:fadlinurcahyono22@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research motivated by the results of learning observations of sports teachers that the school's physical education learning process is less varied, making the level of enthusiasm and motivation of students to participate in learning decreases and makes students' enthusiasm less. The purpose of this study was to determine the effect of using hanging ball media on the learning outcomes of the hanging style long jump in seventh grade students of SMP Negeri 1 Keling, Jepara Regency. This study uses an experimental technique using Two Group Pretest – Posttest Design. The study used a random sampling technique, there were 2 classes, namely class VII E with 32 students as the control class and class VII H with 32 students as the treatment class. The data analysis technique used was descriptive statistical test, normality test, homogeneity test, paired sample-test test with the help of SPSS 22 software. The results of this study indicate that there is an influence of learning media with hanging balls on learning outcomes of hanging style long jump with the percentage results of posttest students. class VII E as control class is 70.09 with a standard deviation of 6.23. While the average value of the posttest long jump class VII H as treatment was 78.25 with a standard deviation of 5.32. Based on the results of the research above, it can be concluded that there is a significant influence on the learning media with hanging balls on the learning outcomes of the hanging style long jump by knowing that the average value of the control class long jump posttest is 28.95%, there is an increase in student learning outcomes in class VII H as treatment class by 29.21%. Hanging style long jump learning with hanging ball media is very efficient to improve student learning outcomes.*

**Keywords:** *Hanging Ball, Long Jump, Learning Outcomes.*

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi pembelajaran terhadap guru olahraga bahwa disekolah tersebut proses pembelajaran penjasorkes kurang bervariasi sehingga menjadikan tingkat antusias dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran berkurang. Tujuan penelitian ini merupakan adalah efek penggunaan media bola gantung terhadap yang akan terjadi belajar lompat jauh gaya menggantung di siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keling Kabupaten Jepara. Penelitian ini menggunakan teknik *eksperiment* dengan model *Two Group Pretest – Posttest Design*. Penelitian menggunakan teknik random sampling yang terdapat 2 kelas yaitu kelas VII E berjumlah 32 siswa sebagai kelas *control* dan kelas VII H berjumlah 32 siswa sebagai kelas *treatment*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired sample-test* dengan SPSS 22. Dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh media pembelajaran dengan bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung dengan hasil presentase siswa *posttest* kelas VII E sebagai kelas *control* sebesar 70.09 dengan standar deviasi sebesar 6.23. Untuk nilai rata rata *posttest* lompat jauh kelas VII H sebagai *treatment* diperoleh 78,25 dengan standar deviasi sebesar 5,32. Berdasarkan hasil penelitian diatas, bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap media pembelajaran dengan bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung dengan ketahu nilai rata - rata *posttest* lompat jauh kelas *control* diperoleh sebesar 28.95 %, adanya peningkatan hasil belajar siswa kelas VII H sebagai kelas *treatment* sebesar 29,21%. Pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan media bola gantung sangat efisien untuk meingkatkan hasil belajar siswa.

**Kata kunci:** Bola Gantung, Lompat Jauh, Hasil Belajar.

## **PENDAHULUAN**

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, terdapat pembelajaran yang harus di berikan kepada siswa mengenai cabang olahraga. Salah satu contoh materi cabang olahraga yaitu atletik. Cabang olahraga ini mempunyai nomor atletik yang akan di ajarkan yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Sedangkan Menurut Prasetyo (2016), Lompat jauh adalah salah satu olahraga atletik yang bertujuan untuk mengembangkan pertumbuhan siswa dengan cara melakukan gerakan melompat guna mendapatkan hasil lompatan yang maksimal yaitu lompatan dengan jarak sejauh - jauhnya. Jadi definisi lompat jauh adalah gerakan awalan dengan lari yang secepatnya lalu bertumpu pada titik tumpu dengan pijakan salah satu kaki, posisi tubuh melayang di udara setinggi mungkin untuk menghasilkan lompatan yang maksimal.

Atletik lompat jauh artinya cabang olahraga atletik yang paling sederhana dari pada olahraga lompat yang lain seperti lompat tinggi, lompat jangkit serta lompat tinggi galah. Meskipun lompat termasuk olahraga lompat yang paling sederhana kenyataannya hasil yang diperoleh siswa pada kelas VII SMP Negeri 1 Keling Kabupaten Jepara masih belum maksimal.

Berdasarkan silabus Sekolah Menengah Pertama, siswa kelas VII dapat mempraktikan latihan lompat jauh gaya menggantung dan cara mengukurnya sesuai dengan nilai yang terdapat silabus tersebut, lompat jauh merupakan bagian materi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani pada SMP Negeri 1 Keling Kabupaten Jepara. Dengan adanya fasilitas dan perlengkapan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani menurut guru sudah memadai dan dapat memaksimalkan dalam memanfaatkan fasilitas tersebut. Namun, sebagian siswa merasa gagal atau kurang minat dalam materi pembelajaran yang disampaikan guru karena materi yang monoton tanpa adanya modifikasi pembelajaran sehingga menghasilkan siswa merasa jenuh serta kurang bersemangat pada proses pembelajaran.

Kendala yang sering dialami SMP Negeri 1 Keling Kabupaten Jepara adalah kurangnya minat pada olahraga atletik yaitu lompat jauh, dalam pembelajaran lompat jauh, siswa kelas VII SMP Negeri 1 Keling Kabupaten Jepara kurangnya ketertarikan siswa karena lebih menyukai olahraga yang berkaitan dengan permainan, Olahraga lompat jauh dinilai kurang menarik dan kurang menyenangkan bagi siswa karena siswa merasa jenuh pada saat pembelajaran lompat jauh. Dalam uraian permasalahan tersebut peneliti lebih termotivasi terhadap upaya peningkatan semangat siswa dalam pada pembelajaran lompat jauh.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menggunakan media pembelajaran yaitu bola gantung sehingga dengan adanya inovasi ini dapat didapatkan hasil yang maksimal dalam meningkatkan semangat siswa selama pembelajaran lompat jauh khususnya pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Keling Kabupaten Jepara. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Media Pembelajaran Dengan Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantong Kelas VII SMP Negeri 1 Keling Kabupaten Jepara.”

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan metode analisis dapat digunakan peneliti adalah analisis *eksperimen*, adapun menurut Sugiyono (2012:107) dalam Susanti dkk, penelitian *experiment* adalah metode yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap perlakuan tertentu dalam kondisi yang di kendalikan. Peneliti menggunakan model *Two Group Pretest-Posttest design*. Menurut Arikunto (2010) dalam thahir, *Two Group Pretest-Posttes design* adalah menggunakan dua grup yang dilakukan awal menggunakan *pretest* dan *posttest* digunakan di akhir. *Instrument* yang digunakan adalah tes kelas *control* lompat jauh gaya menggantung dan kelas *treatment* lompat jauh gaya menggantung menggunakan media bola gantung. Menurut Arikunto (2010) dalam thahir, sebuah penelitian dengan cara memberikan test awal (*pretest*) sebelum diberi perlakuan, lalu setelah itu di beri perlakuan dengan memberikan test akhir (*posttes*). Menurut Sugiyono (2014), desain penelitian tersebut untuk digambarkan seperti dibawah :

**Table 3.1 desain penelitianp**

Pre test	Treatmentp	Post test
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>

Petunjuk:

O<sub>1</sub> = Test pertama (*pretest*) awal perlakuan diberikan

O<sub>2</sub> = Test selesai (*posttest*) setelah perlakuan

Y<sub>1</sub> = Test awal (*pretest*) tidak ada perlakuan

Y<sub>2</sub> = Test selesai (*posttest*) tidak ada perlakuan

X = Perlakuan terhadap *eksperimen* dengan menerapkan media bola gantung terhadap pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

## TEKNIK ANALISIS DATA

Analisis ini peneliti dapat digunakan uji-t untuk diperoleh melalui aplikasi SPSS 22. Awal dikerjakan uji-t, bukti dikerjakan uji prasyarat biar membantu penelitian data lebih bagus. Uji syarat terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

### 1. Uji Normalitas Data

Uji ini yaitu memahami normal tidaknya fakta, fakta dinyatakan normal jika nilai signifikansi untuk mengetahui homogen tidaknya data. Uji normalitas di analisis dapat digunakan uji kolmogrov-sminarnov menggunakan SPSS 22, syarat pengambilan keputusan dengan kolmogrov- sminarnov yaitu dibawah ini:

- a. Taksir sig ataupun relavan maupun hasil probabilitas  $< 0,05$  distribusi adalah tidak normal.
- b. Taksir sig ataupun relavan atau hasil probabilitas  $> 0,05$  distribusi adalah normal.

### 2. Uji Homogenitas

Uji ini yang menilai hipotesis adalah varian atau variable - variabel tertera sama, akan menerima maupun menolak hipotesis yaitu membandingkan hasil signifikansi  $> \alpha (0,05)$ . Bila hasil relavan  $> \alpha (0,05)$  berarti homogen, sedangkan bagi hasil relavan  $< \alpha (0,05)$  berarti tidak homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini penelitian fakta dapat dilakukan yaitu uji-t independent. Uji-t dilaksanakan dapat mengetahui ada maupun setidaknya berbeda dari *pre test* dan *posttest* serta mencari ketentuan dalam *paried* sampel t-test berlandasan data relavan dengan SPSS dalam fakta probabilitas maupun sig. (2-tailed)  $< 0,05$  dan akan t-hitung  $> t$ -tabel, uji-t bebas diperlakukan dalam mengetahui relavan berbeda jeda dua fleksibel akan digunakan berlandasan hasil relavan dalam SPSS yaitu bagi nilai sig.(2-tailed)  $< 0,05$ . Ketentuan keputusan digunakan nilai perbandingan t grafik dalam dibawah ini:

- a. Apabila t hitung  $> t$  tabel Ho ditolak: Ha diterima
- b. Apabila t hitung  $< t$  tabel Ho diterima: Ha ditolak

## A. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang diperoleh bermaksud akan memahami hasil kontrol alat

belajar dengan bola gantung pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung bagi siswa kelas VII SMP N 1 Keling. data akan didapatkan peneliti pada analisis dibawah ini:

**a. Data Deskriptif Hasil Belajar *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh**

Hasil deskripsi data yang terdiri dari *pretest* dan *posttest* mengenai hasil belajar lompat jauh kelas 7 E dan kelas 7 H dapat dideskripsikan pada garfik di bawah ini.

**Tabel 4.1 Data Deskriptif Hasil Belajar lompat jauh Kelas VII E dan VII H SMP N 1 Keling**

Statistik	Kelas VII E		Kelas VII H	
	<i>Pretest</i> (Awal)	<i>Post Test</i> (Akhir)	<i>Pretest</i> (Awal)	<i>Post Test</i> (Akhir)
<i>Mean</i>	60.56	78.09	60.37	78.25
<i>Variance</i>	54.38	38.86	120.24	28.32
<i>Std.Deviation</i>	7.37	6.23	10.96	5.32
<i>Maximum</i>	71	89	79	93
<i>Minimum</i>	44	69	40	69

Sumber: Data Olah Peneliti (2022)

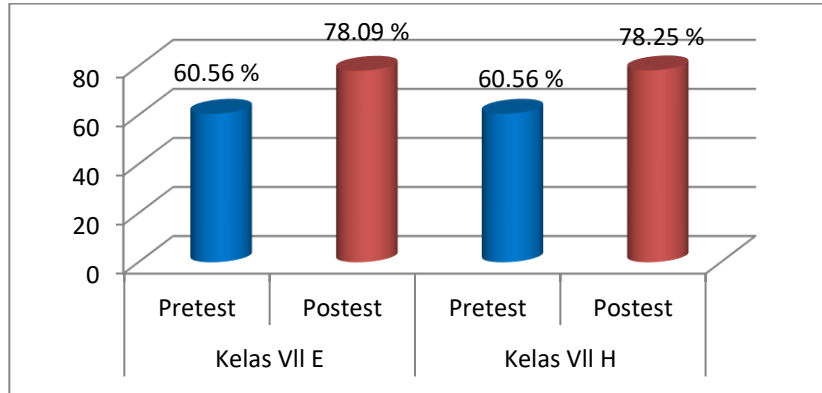
Menurut Tabel 4.1, diperoleh hasil untuk data *pretest* (tes awal) kelas VII E sebelum diberikan pelajaran pada 32 pada siswa diperoleh *mean* nilai rata-rata sebesar 60.56, nilai *variance* sebesar 54.38, nilai standard deviasi atau simpangan baku sebesar 7.37, fakta *maximum* (tertinggi) sebesar 71 dan nilai *minimum* (terkecil) sebesar 44. sedangkan *posttest* (tes akhir) setelah diberikan latihan diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 78.09, nilai *variance* sebesar 38.86, nilai standar deviasi atau simpangan baku sebesar 6.23 nilai *maximum* (tertinggi) sebesar 89 dan nilai *minimum* (terkecil) sebesar 69.

Pada data *pretest* (tes awal) kelas VII H sebelum diberikan latihan diperoleh nilai *mean* (rata-rata) sebesar 65.37, nilai *variance* sebesar 120.24, nilai standar deviasi atau simpangan baku sebesar 10.96, nilai *maximum* (tertinggi) sebesar 79 dalam fakta *minimum* (terkecil) sebesar 40, sedangkan *posttest* setelah diberikan latihan (tes akhir) nilai mean (rata-rata) sebesar 78.25, nilai *variance* sebesar 28.32, fakta standar deviasi atau simpangan baku sebesar 5,32 fakta *maximum* (tertinggi) sebesar 93 dalam fakta *minimum* (terkecil) sebesar

69.

penyajian hasil disajikan dalam bentuk tabel batang dibawah ini:

Diagram 4.1 Hasil Rata-Rata Pretest Dan Postest Lompat jauh Kelas VII E dan VII H SMP N 1 Keling



Berdasarkan data di atas terlihat perubahan antara *pretest* atau awal akibat perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan. Sedangkan Persentase peningkatan belajar *pretest* dan *postets* lompat jauh dapat diketahui dengan rumus di bawah ini:

$$presentase\ peningkatan\ (\%) = \frac{akhir - awal}{awal} \times 100$$

Tabel 4.2

Persentase Hasil Belajar Pretest dan Postest Lompat jauh Kelas VII E dan VII H SMP N 1 Keling

Kelas	Data	Mean (Rata-rata)	Presentase Peningkatan
VII E	<i>Pretest</i>	60.56	28,95 %
	<i>Postest</i>	78.09	
VII H	<i>Pretest</i>	60.37	29,21 %
	<i>Postest</i>	78.25	

Sumber: Data Olah Peneliti (2022)

**b. Uji Normalitas**

Menurut Slamet Riyanto (2020:81) uji normalitas bermaksud mengetahui data akan di butuhkan mengusai distribusi normal atau tidak normal, akibatnya

pemilihan statistik diperoleh di lakukan secara tepat. Dalam uji statistik parametrik mutlak mensyaratkan data layak terdistribusi sebagai normal, meskipun dapat uji statistik non parametrik sering mengabaikan uji normalitas. Berdasarkan table diatas dapat ketahui hasil uji normalitas dengan *komogorov*:

a. Hipotesis

$H_0$ : Fakta hasil *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal.

$H_1$ : Fakta hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

b. Taraf Signifikasi ( $\alpha = 5\% = 0,05$ )

c. Secara Uji

Terima  $H_0$  jika nilai *sig.* >  $\alpha$  untuk uji normalitas.

d. Pengujian

Berikut ini hasil uji normalitas untuk data *pretest* dan *posttest* hasil kemampuan belajar lompat jauh kelas VII E dan VII H akan dilihat hasilnya pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3**

**Pengujian Normalitas Pretest dan Posttest Lompat jauh Kelas VII E dan VII H SMP N  
1 Keling**

Kelas	Data	<i>Kolmogorov – Smirnov Z</i>	<i>Asymp,Sig, (2-tailed)</i>	Keterangan
Kelas VII E	<i>Pretest</i>	0.750	0.627	Normal
	<i>Posttest</i>	0,747	0.631	Normal
Kelas VII H	<i>Pretest</i>	0.578	0.891	Normal
	<i>Posttest</i>	0.509	0.958	Normal

Sumber: Peneliti (2022)

Berdasarkan perhitungan grafik 4.6, diperoleh hasil uji normalitas dengan *Komogorov Smirnov Test* untuk data *pretest* hasil kemampuan belajar lompat jauh pada kelas VII E sebelum diberikan latihan (*pretest*) nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0.627 dan sesudah diberikan latihan (*posttest*) nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0.631 adalah semua data memiliki *Asymp.Sig* >  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* hasil belajar lompat jauh pada kelas VII E pada siswa berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

Sedangkan untuk data *pretest* hasil kemampuan belajar lompat jauh pada kelas VII H sebelum diberikan latihan (*pretest*) nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0.891 dan sesudah diberikan latihan (*posttest*) nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0.958. Karena semua data memiliki *Asymp.Sig >  $\alpha$  (0,05)*, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sehingga data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan hasil belajar lompat jauh pada kelas VII H pada siswa berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

**c. Uji Homogenitas**

a. Hipotesis :

$H_0$ : varian sama atau homogen.

$H_1$ : varian tidak sama atau heterogen.

b. Taraf Signifikansi :  $\alpha = 5\% = 0,05$

c. Kriteria Pengujian : Jika *Sig. (2-tailed)*  $> \alpha$  maka  $H_0$  diterima.

d. Pengujian

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui hasil pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.4**

**Pengujian Homogenitas Pretest dan Posttest Lompat jauh Kelas VII E dan VII H SMP N 1 Keling**

Data	Kelas	<i>Levene Statistic</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pretest</i>	VII E	3.925	0.052	Homogen
	VII H			
<i>Posttest</i>	VII E	2.560	0.115	Homogen
	VII H			

Sumber: Data Olah Peneliti (2022)

Berdasarkan tabel di atas untuk *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai sig sebesar 0,052 dan 0,115 sehingga dapat diketahui bahwa nilai *sig > 0,05* maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dasar pengambilan keputusan data dikatakan homogen.

**d. Uji Hipotesis**

Uji *Paired Sample T-Test* Uji *Paired Samples t-test* digunakan untuk membuktikan ada tidaknya perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil



posttest. Hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika nilai Sig. (2-tailed)  $\leq 5\%$  dan hipotesis  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima jika nilai Sig. (2-tailed)  $> 5\%$  atau 0,05.

a. Hipotesis

$H_0$ : Data nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

$H_1$ : Data nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

b. Taraf Signifikansi ( $\alpha = 5\% = 0,05$ )

c. Kriteria Uji

Terima  $H_0$  jika nilai sig.  $< \alpha$

d. Pengujian

$H_0$ : Tidak adanya pengaruh signifikan media pembelajaran bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Keling.

$H_a$ : Adanya pengaruh signifikan media bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Keling.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dilihat hasilnya pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.5**

**Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Lompat jauh Kelas VII E dan VII H SMP N 1 Keling**

Kelas	Data	Mean	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$ ( $\alpha=5\%, df=31$ )	Sig
Kelas VII E	<i>Pretest</i>	60.56	13.15	2.039	0.000
	<i>Posttest</i>	78.09			
Kelas VII H	<i>Pretest</i>	60.37	11.907	2.039	0.000
	<i>Posttest</i>	78.25			

Sumber: Data Olah Peneliti (2022)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  Kelas VII E sebesar 13.15 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Sehingga dapat dijabarkan nilai  $t_{hitung} 13.15 > T_{tabel} 2.039$  dan nilai signifikansi  $0.000 < probabilitas 0.05$ . sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dasar pengambilan keputusan data dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara model terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII E SMP Negeri 1 Keling. Sedangkan untuk nilai  $t_{hitung}$  Kelas VII H sebesar 11.907 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Sehingga dapat dijabarkan nilai  $t_{hitung} 11.907 > T_{tabel} 2.039$  dan nilai signifikansi  $0.000 < probabilitas 0.05$ . sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dasar pengambilan keputusan data dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara

model terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII H SMP Negeri 1 Keling.

## B. PEMBAHASAN

Media pembelajaran bola gantung efektif untuk diterapkan di SMPN 1 Keling pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung karena dapat kita ketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  Kelas VII E sebesar 13.15 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Sehingga dapat dijabarkan nilai  $t_{hitung}$  17.15 >  $T_{tabel}$  2.039 dan nilai signifikansi 0.000 < probabilitas 0.05. sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dasar pengambilan keputusan data dikatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap akibat belajar lompat jauh peserta didik kelas VII E Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keling. Sedangkan untuk nilai  $t_{hitung}$  Kelas VII H sebesar 11.907 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Sehingga dapat dijabarkan nilai  $t_{hitung}$  17.15 >  $T_{tabel}$  2.039 dan nilai signifikansi 0.000 < probabilitas 0.05. sebagai  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima sehingga dasar pengambilan keputusan data dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara model terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII H SMP Negeri 1 Keling.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berlandaskan yang akan terjadi penelitian yang sudah dilakukan pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 keling kabupaten jepara dapat disimpulkan bahwa di penelitian ini terdapat dampak signifikan terhadap media pembelajaran dengan bola gantung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung diketahui bahwa nilai homogen *pretest* lompat jauh diperoleh sebesar 60,56 dengan standar deviasi sebesar 10,96. Sedangkan nilai rata rata *posttest* lompat jauh diperoleh 78,25 dengan standar deviasi sebesar 5,32. Sehingga peningkatan persentase hasil belajar siswa dalam *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya menggantung dengan bola gantung yaitu sebesar 29,21%.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya lebih semangat dan serius dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung sehingga pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

2. Bagi guru hendaknya lebih kreatif untuk menciptakan media pembelajaran dalam materi lompat jauh agar pembelajaran lebih menyenangkan sehingga siswa lebih bersemangat dan tidak mudah bosan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa membuahakan hasil penelitian ini menjadi panduan untuk penelitian selanjutnya, sehingga bisa berguna buat pengembangan ilmu pengetahuan pendidikan jasmani

### DAFTAR PUSTAKA

- Prasetyo, K. (2016). Penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 5 sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196-205.
- Wahyundari, R. (2020). Meningkatkan hasil belajar matematika materi relasi dan fungsi melalui model kooperatif tipe numbered head together. *Faktor: jurnal ilmiah kependidikan*, 7(2), 107-114.
- CAHYORINI, B. W. Pengaruh Strategi Pembelajaran sq3r (Survey, Question, Read, Recite, Review) Terhadap Pencapaian Hasil Belajar Membaca Pemahaman Siswa Kelas Iv Sdn Kebonsari 04 Jember.
- Nisa, R. K. (2019). *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas viii smp tamansiswa teluk betung bandar lampung* (doctoral dissertation, uin raden intan lampung).
- Ariyanto, E. (2013). ” Meningkatkan minat, motivasi, hasil belajar lompat jauh melalui bola gantung meningkatkan minat, motivasi, hasil belajar lompat jauh melalui bola gantung”. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(7).