
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Dengan Penggunaan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kedunggalur Tahun Ajaran 2020/2021

Khozin Asrori

(Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
e-mail: khozinasrori88@gmail.com

Aba Sandi Prayoga

(Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
e-mail: adamhamis79@gmail.com

Andy Widhiya Bayu Utomo

(Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)
e-mail: andystkipmodern@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui efektifitas penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) pada siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalur tahun ajaran 2020-2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Intack Group dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalur tahun ajaran 2020-2021 berjumlah 31 siswa. Data hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) melalui penggunaan alat bantu pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Peningkatan hasil belajar yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor dari 32 % pada kondisi awal, mengalami peningkatan menjadi 74 % pada akhir siklus I. Selanjutnya meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalur dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) menggunakan alat bantu pembelajaran berupa bilah, kardus, dan balok tumpu dan karet ini telah berhasil meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) pada siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalur tahun ajaran 2020/2021.

Kata Kunci : Hasil Belajar Lompat Tinggi, Lompat Tinggi Gaya *strandle*, Peningkatan Belajar Lompat Tinggi

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam materi pokok penjasorkes yang diajarkan di SMA Negeri

Kedunggalur. Salah satu nomor atletik yang diajarkan di SMA Negeri Kedunggalur adalah lompat tinggi. Berkaitan dengan pembelajaran lompat tinggi, penelitian ini

memfokuskan pada pokok bahasan lompat tinggi gaya guling perut(*Straddle*).

Pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*Straddle*) di SMA Negeri Kedunggalar belum menunjukkan hasil seperti yang diharapkan. Faktanya sedikit siswa mampu melakukan lompat tinggi gaya guling perut(*Straddle*), terlebih-lebih untuk siswa putri kadang tidak mampu melompati mistar. Sebaliknya bagi siswa putra, umumnya mampu melewati mistar, tetapi hanya sekedar melompat tanpa memperhitungkan efektifitas lompatan yang dilakukan. Karena kemampuan lompat tinggi gaya guling perut(*Straddle*) pada satu kelas yaitu kelas XI SMA Negeri Kedunggalar kurang memuaskan, maka penelitian ini dilakukan hanya pada satu kelas saja. Cabang olahraga lompat tinggi memerlukan keterampilan, keberanian, dan percaya diri dalam melakukan gerakannya dengan tujuan agar gerakannya lebih maksimal (Amini, 2015).

Pada umumnya kemampuan siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalar sebagian besar belum memiliki kesiapan yang memadahi dalam pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut(*Straddle*). Kondisi yang demikian perlu mendapat perhatian dan solusi yang tepat agar siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya guling perut(*Straddle*) dengan baik dan efektif. Seorang guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat sesuai dengan kondisi siswa. Jika tugas ajar dianggap sukar, maka harus dilakukan atau disusun dari cara yang lebih mudah atau sederhana, kemudian secara bertahap ditingkatkan ke yang lebih sulit atau kompleks.

Guru cenderung menggunakan metode yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Olahraga prestasi adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan olahraga secara terencana, bertahap dan berkelanjutan serta dapat berhasil dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Ardana, 2020). Sehingga dalam proses pembelajarannya jelas beda dari penjasorkes itu sendiri, tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian. Dalam metode ini guru

menentukan tugas-tugas bagi siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan pembelajaran ditekankan pada penguasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain. Metode seperti ini membuat siswa kurang senang bahkan merasa frustrasi untuk melakukan program penjasorkes karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu kebutuhan untuk memodifikasi olahraga sebagai suatu metode alternatif dalam pengajaran penjasorkes, mutlak perlu dilakukan. Guru dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran, yang akan diberikan kepada siswa, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran tersebut.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang salah satunya kurang kreatifnya guru penjasorkes dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran, mengakibatkan proses pembelajaran tidak menarik bagi siswa sehingga siswa tidak minat dengan materi yang diajarkan. Bila keadaan seperti itu berlanjut, maka muncul kekhawatiran tidak tersampainya nilai-nilai yang terkandung dalam materi olahraga tersebut. Jadi untuk membangkitkan minat dan keinginan anak perlu adanya alat bantu agar anak-anak dapat dengan cepat memahami dan mempraktikkan gerakan dan teknik dalam materi olahraga yang diajarkan khususnya lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*)

Menurut (Ilham, 2017) ”teknik-teknik yang harus dikuasai oleh siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) ada 4 yaitu teknik awalan atau ancang-ancang, tumpuan, gaya di atas mistar, pendaratan”. Jadi setiap siswa harus menguasai empat teknik tersebut agar bisa melakukan rangkaian teknik dasar lompat tinggi dengan benar.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan, siswa-siswi masih mengalami kesulitan dalam melakukan

lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan dengan benar. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dari proses pembelajaran dapat diketahui bahwa hanya segelintir siswa yang bisa melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dengan benar karena mayoritas anak kelas IPA adalah anak putri yang pendiam, kurang aktif dalam berolahraga dan takut untuk mencoba melompat melewati mistar. Sebenarnya di SMA Negeri Kedunggalar sudah mempunyai sarana dan prasarana lompat tinggi yang cukup komplit, yaitu punya aula yang luas, matras yang bagus, serta tiang yang cukup baik untuk proses pembelajaran. Tetapi dalam penerapan pembelajarannya, guru tidak kreatif menggunakan sarana pembelajaran dalam proses kegiatan belajar mengajar. Untuk itu perlunya media atau alat bantu pembelajaran untuk menunjang hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) yang baik.

Pemilihan sebuah media alat bantu seorang guru juga harus mempertimbangkan tingkat keekonomisan media yang akan digunakan. Biaya yang digunakan harus seimbang dengan yang akan diperoleh. Diutamakan penggunaan media dengan biaya pengeluaran seminimal mungkin tetapi memiliki banyak manfaat dan keunggulan dalam proses pembelajaran, materi yang diberikan juga harus sesuai dengan tingkat pemahaman siswa, berisi hal-hal yang dekat dengan siswa, dan sebaiknya menarik perhatian siswa.

Alat bantu berupa media (bilah, kardus, balok tumpu dan karet) yaitu suatu metode pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Metode pembelajaran dengan menggunakan alat bantu tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah.

Dalam penelitian ini, alat bantu penjasorkes difokuskan pada aspek media-alat yaitu alat bantu pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Secara umum kendala yang sering dihadapi guru dalam pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) adalah kemalasan siswa putra untuk mencoba melompat dan ketakutan siswi putri untuk mencoba melompat melewati mistar. Untuk mengatasi hal tersebut guru harus kreatif untuk membuat metode belajar yang baik, yaitu dengan menggunakan alat bantu yang mendukung jalannya pembelajaran tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas ini, akan mencoba menggunakan alat bantu pembelajaran dalam penjasorkes dengan materi teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran berupa bilah, kardus, balok tumpu dan karet untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) yang lebih baik dilakukan oleh siswa. Dengan penggunaan alat bantu pembelajaran penjasorkes yang dilakukan, diharapkan dapat memecahkan atau memberi jalan keluar yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas merupakan dasar yang melatar belakangi judul "Optimalisasi Penggunaan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kedunggalar Tahun Ajaran 2020-2021". Permasalahan ini peneliti temukan ketika Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri Kedunggalar yaitu pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Kedunggalar. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri Kedunggalar tahun ajaran 2020-2021. Jumlah siswa 31

anak, terbagi atas 9 siswa putra dan 22 siswi putri.

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dalam penjasorkes dengan penggunaan alat bantu pembelajaran (bilah, kardus, balok tumpu dan karet).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari: tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) yang dilakukan siswa. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran (bilah, kardus, balok tumpu dan karet).

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*): dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*). Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) : dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*). Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
3. Keaktifan dan kognitif siswa : dengan mengamati perilaku siswa pada saat pembelajaran berlangsung dan jawaban siswa atas pertanyaan yang diberikan.

Tahap perencanaan penelitian tindakan kelas ini memiliki 4 (empat) tahapan yaitu :

1. Tahap Perencanaan
 - a. peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui

kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

- b. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*).
 - c. Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).
 - d. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
 - e. Menyusun alat evaluasi pembelajaran.
2. Tahap Pelaksanaan
- Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:
- a. Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).
 - b. Melakukan pemanasan dan membentuk kelompok dalam proses pembelajaran.
 - c. Melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).
 - d. Mempraktekkan awalan melalui penerapan alat bantu yang telah disiapkan oleh guru dan peneliti.
 - e. Melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
3. Tahap Pengamatan
- Pengamatan dilakukan terhadap:
- a. Hasil ketrampilan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*)
 - b. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*)
 - c. Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung
 - d. Jawaban siswa dari pertanyaan yang diberikan peneliti.

4. Tahap Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalur. Adapun setiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 1. Indikator Pencapaian

Aspek Yang di Ukur	Persentase Target Capaian			Cara Mengukur
	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil keterampilan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	30%	60%	80%	Diamati saat guru memberikan materi lompat tinggi gaya <i>straddle</i> pada awal pembelajaran
Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan rangkaian	30%	60%	80%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar

lompat tinggi				observasi peneliti
---------------	--	--	--	--------------------

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi dan tes unjuk kerja keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*). Observasi dan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*), baik mengenai keterampilan gerak dasar maupun mengenai rangkaian gerakan sebelum diberi tindakan berupa penggunaan alat bantu pembelajaran dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Berikut merupakan hasil observasi pada setiap indikator, sebelum diberi tindakan berupa penggunaan alat bantu pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar (pra siklus), dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Aspek Yang di Ukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang lulus	Persentase kelulusan	
Hasil keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>).	10	32%	Diamati saat guru memberikan materi lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>)
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>).	8	25%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti

Untuk hasil belajar siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor dalam proses pembelajaran dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 3. Deskripsi Hasil Belajar Kondisi Awal (Pra Siklus)

Aspek Yang di Ukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang lulus	Presentase kelulusan	
Kognitif, afektif dan psikomotor	10 Siswa	32%	Pada saat proses pembelajaran dan tes atau ujian

Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan gerakan teknik lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) dengan baik atau memperoleh nilai 70 ke atas. Dari hasil keterampilan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) hanya ada 10 siswa (31 %), dan dari kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) ada 8 siswa (25 %). Dan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) hanya 10 siswa (32 %) yang mampu mencapai nilai tuntas atau lulus. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*), maka akan dilakukan tindakan berupa penggunaan alat bantu pembelajaran yang dilakukan dalam proses belajar mengajar.

Siklus I

Pada dasarnya penggunaan alat bantu pembelajaran cukup memberikan gairah baru pada pembelajaran lompat tinggi, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan lompatan ketika

hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Tes Keterampilan Siswa Pada Siklus 1

Aspek Yang di Ukur	Siklus I		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang lulus	Presentase kelulusan	
Hasil keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>).	20 Siswa	64%	Diamati guru saat memberikan materi lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>)
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>).	19 Siswa	61%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti

Untuk hasil belajar siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor dalam proses pembelajaran dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 5. Deskripsi Hasil Belajar Siklus1

Aspek Yang di Ukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang lulus	Presentase kelulusan	
Kognitif, afektif dan psikomotor	23 Siswa	74%	Pada saat proses pembelajaran dan tes atau ujian

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) meningkat sesuai target

capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Keberhasilan guru/siswa:
 - a. Dari hasil tes pada siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) meningkat dari 32 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I.
 - b. Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) meningkat dari 25 % pada kondisi awal menjadi 61 % pada akhir siklus I.
 - c. Hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) meningkat dari 32 % pada kondisi awal menjadi 74 % pada akhir siklus I.
2. Kendala yang dihadapi guru/siswa
 - a. Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.
 - b. Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu anak masih sangat berperan terhadap semangat siswa.
3. Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

 - a. Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum pembelajaran, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya.
 - b. Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil karena faktor fisik maupun mental.

Siklus II

Penggunaan alat bantu pembelajaran mulai menimbulkan dampak positif yaitu jumlah siswa yang mencapai target tuntas dalam untuk gerakan teknik dasar dan rangkaian gerakan teknik lompat tinggi gaya *straddle* sudah memenuhi target capaian sesuai target peneliti.

Tabel 6. Deskripsi Hasil Tes Keterampilan Siswa Pada Siklus 2

Aspek Yang di Ukur	Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang lulus	Presentase kelulusan	
Hasil keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>).	26 Siswa	84%	Diamati guru saat memberikan materi lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>)
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya guling perut(<i>straddle</i>).	25 Siswa	80%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti

Tabel 7. Deskripsi Hasil Belajar Siklus 2

Aspek Yang di Ukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang lulus	Presentase kelulusan	
Kognitif, afektif dan psikomotor	26 Siswa	84%	Pada saat proses pembelajaran dan tes atau ujian

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus kedua adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) meningkat dari 32 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II.
2. Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) meningkat dari 25 % pada kondisi awal menjadi meningkat menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80 % pada akhir siklus II.
3. Hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) dari 32% pada kondisi awal, meningkat menjadi 74% pada akhir siklus I dan meningkat lagi menjadi 84 % pada akhir siklus II.
4. Penggunaan alat bantu pembelajaran memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan pembelajaran lompat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) dengan menggunakan alat bantu bilah, kardus, balok tumpu dan karet memiliki fungsi yang baik terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*). Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap penggunaan alat bantu pembelajaran dengan susunan yang menarik memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*). Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*), harus menggunakan alat bantu pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih penggunaan alat bantu pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*).

PENUTUP

Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa XI SMA Negeri Kedunggalar tahun ajaran 2020/2021 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan, diperoleh simpulan sebagai berikut, peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 70 untuk hasil belajar yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor hanya 32 % atau 10 siswa yang lulus atau tuntas pada kondisi awal mengalami peningkatan menjadi 74 % atau 23 siswa yang lulus atau tuntas pada akhir siklus I dan telah mencapai indikator target capaian pada siklus I. Selanjutnya meningkat lagi menjadi 84 % atau 26 siswa yang lulus atau tuntas pada akhir siklus II dan telah mencapai indikator target capaian pada siklus II. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalar dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) menggunakan alat bantu pembelajaran berupa bilah, kardus, dan balok tumpu dan karet ini telah berhasil meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut(*straddle*) pada siswa kelas XI SMA Negeri Kedunggalar tahun ajaran 2020/2021.

Saran

1. Bagi Guru
 - a. Hendaknya penggunaan alat bantu pembelajaran dapat digunakan dan dikembangkan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di sekolah.
 - b. Dalam proses pembelajaran harusnya guru memperhatikan kondisi siswa dan menggunakan

strategi mengajar yang bervariasi. Dengan demikian akan meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa harus siap untuk mengikuti pembelajaran dengan strategi pembelajaran apapun yang diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran sendiri untuk mengikuti petunjuk dan arahan yang diberikan guru.
- b. Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktivitas dan mengembangkan berbagai metode belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya. Belajar secara mandiri, mengerjakan tugas-tugas dari guru untuk berlatih mempraktikkan teknik dan gerakan yang ada dalam pelajaran.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Disarankan bagi peneliti di masa mendatang untuk dapat mengembangkan penelitian tentang pendekatan pembelajaran, sebab pada dasarnya terdapat beberapa pendekatan pembelajaran lain yang dapat digunakan untuk memodifikasi teknik pembelajaran pendidikan jasmani.

Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, F. A. (2015). *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Media Gambar dan Modifikasi Mistar Pada Siswa SD*. 37–48.
- Ardana, N. S. (2020). *Implementasi Pendekatan Bermain Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Semester 1 dan 2 Pempatan Tahun Pelajaran 2017/2018*. 6, 93–100.
- Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil