

Perbandingan Efektivitas Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas 9 Di SMP Shafiyatul Amaliyyah

Comparison of the Effectiveness of Jumping Game Types on Straddle Style High Jump Learning Outcomes in Grade 9 Students at SMP Shafiyatul Amaliyyah

Khairul Azmi Lubis¹, Amir Supriadi², Rahma Dewi³

Correspondence: ¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: khairulazmilubis42@gmail.com

ABSTRACT

The teaching and learning process is only dominated by a few students, this shows the ineffectiveness of the method in the teaching and learning process applied by the teacher and the lack of student participation in the learning process. This type of research is an experiment. Experimental research is a research model that uses a quantitative approach. The research method used is a quasi-experimental research method (Quasi Experiment). The research design used in this research is an experiment in the form of a Nonequivalent Control Group Design, only in this design the experimental group and control group are not chosen randomly. This research used three experimental groups. The research subjects were taken from students in classes IX-LS, IX-A and IX-B at Shafiyatul Amaliyyah Middle School, totaling 62 students. Based on the results of the research and discussion, the following conclusions can be drawn: (1) High jump learning outcomes for class IX-LS students who used the maze jump game approach have increased from the original 42.8% to 76.1%, (2) Jump learning outcomes The height of class IX-A students who used the jump rope game approach has increased from the original 38%% to 85.7%, (3) The high jump learning outcomes of class IX-B students who used the hurdle game approach have increased from the original 60% % increased to 90%. (4) As for the difference between the use of these 4 game approaches on the learning outcomes of class IX students at Shafiyatul Amaliyyah Middle School in class IX-LS, there was an increase in student learning outcomes with 33.3% completeness with the application of the meet-meet-maze game. Then in class IX-LS there was an increase in student learning outcomes with 47.7% completion by implementing the jump rope game. Furthermore, in class IX-B there was an increase in student learning outcomes with 30% completion by implementing the goal jump game. Based on these results, the type of jumping game that is most effective in improving the learning outcomes of straddle style high jump for grade 9 students at Shafiyatul Amaliyyah Middle School is the rope jumping game.

Keywords: PE, jumping game, high jump

ABSTRAK

Proses belajar mengajar hanya didominasi oleh beberapa siswa saja, hal ini menunjukkan kurang efektifnya suatu metode dalam proses belajar dan pembelajaran yang diterapkan oleh guru dan kurangnya tingkat partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Jenis penelitian ini merupakan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan model penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen semu (Quasi Experiment). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen yang berbentuk *Nonequivalent Control Group Design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak. Penelitian ini menggunakan tiga kelompok eksperimen. Subjek penelitian diambil dari siswa kelas IX-LS, IX-A dan IX-B di SMP Shafiyatul Amaliyyah yang berjumlah 62 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1)

Hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IX-LS yang menggunakan pendekatan permainan labirin jump memiliki peningkatan dari semula 42,8% meningkat menjadi 76,1%, (2) Hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IX-A yang menggunakan pendekatan permainan lompat tali memiliki peningkatan dari semula 38%% meningkat menjadi 85,7%, (3) Hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IX-B yang menggunakan pendekatan permainan lompat gawang memiliki peningkatan dari semula 60%% meningkat menjadi 90%. (4) Adapun perbedaan antara penggunaan 4 pendekatan permainan tersebut terhadap hasil belajar siswa kelas IX di SMP Shafiyatul Amaliyyah pada kelas IX-LS terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 33,3% ketuntasan dengan penerapan permainan labirin jumpa. Kemudian pada kelas IX-LA terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 47,7% ketuntasan dengan penerapan permainan lompat tali. Seterusnya pada kelas IX-B terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 30% ketuntasan dengan penerapan permainan lompat gawang. Berdasarkan hasil tersebut maka jenis permainan lompat yang paling efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas 9 di SMP Shafiyatul Amaliyyah adalah permainan lompat tali.

Kata Kunci: PJOK, permainan lompat, lompat tinggi

PENDAHULUAN

Pendidikan berdasarkan pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa “Pendidikan adalah usaha yang bertujuan dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan dirinya. memiliki kemampuan yang diperlukan dirinya, masyarakatnya, bangsanya, dan negaranya, meliputi kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia” (Paturusi, 2012) Pendidikan adalah proses mendidik, membina, mengendalikan, mengawasi, mempengaruhi, dan menularkan ilmu pengetahuan yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik guna membebaskan kebodohan, menambah ilmu pengetahuan, dan membentuk kepribadian yang lebih baik serta bermanfaat bagi umat manusia dalam kehidupan sehari-hari, menurut (Puspitasari, 2016).

Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Mata Pelajaran ini mempunyai peranan penting dalam perkembangan gerak dan pertumbuhan siswa. PJOK secara integral merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, yang memiliki tujuan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya (Sri Robiyati, 2019). Melalui PJOK siswa dapat terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga dalam pembelajaran yang sistematis. Oleh karena itu PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan potensi yang ada pada siswa baik dalam aspek afektif, aspek kognitif maupun psikomotorik. Inti pembelajaran pendidikan jasmani adalah gerak insani dalam rangka pembentukan dan pengembangan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. Di dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani ada beberapa materi yang diajarkan, salah satunya adalah atletik.

Atletik terdiri dari beberapa cabang yaitu lari, lompat, lempar, dan tolak. Di dalam cabang atletik yang diajarkan, salah satunya adalah lompat. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2008). Salah satu nomor lompat yang diajarkan di SMP Shafiyyatul Amaliyyah adalah lompat tinggi. Lompat tinggi terdiri dari beberapa unsur-unsur gerakan yang harus dikuasai yaitu: awalan, tumpuan, melayang (sikap badan di atas mistar), pendaratan.

Pembelajaran lompat tinggi merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, juga dapat berpengaruh pada prestasi di negeri ini (Lili Jaelani, 2022). Pembelajaran lompat tinggi untuk siswa SMP harus memperhatikan karakteristik dan perkembangan siswa agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Anak-anak usia SMP memiliki beberapa karakteristik yang berbeda baik dari sudut fisik maupun mental. Perbedaan itu tergantung dari usia siswa (Bakri, 2021). Karakteristik siswa kelas 9 dilihat dari sudut fisik adalah ketahanan bertambah, senang aktivitas yang kontak fisik bagi anak pria, perbaikan koordinasi seperti melempar, memukul, melompat dan sebagainya, pertumbuhan terus meningkat, dan koordinasi tangan, kaki dan mata. Sedangkan ditinjau dari sudut mental yaitu ruang lingkup perhatian bertambah, kemampuan berpikir meningkat, anak senang dengan gerak berirama, sudah bercita-cita, minat terhadap permainan meningkat, senang berlomba dan olahraganya beregu, menirukan idolanya, motivasinya tinggi (Djumidar, 2008).

Interaksi diperlukan dalam kegiatan pembelajaran PJOK untuk mendorong pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Hal ini tidak dapat dipisahkan dengan adanya variabel-variabel yang mempengaruhi, baik internal maupun eksternal. Salah satunya adalah penggunaan jenis pendidikan yang meningkatkan karakter moral dan nilai-nilai budaya setiap siswa. Alternatif model pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK adalah penerapan atau pemberian permainan tradisional (Didik Daniyantara, 2023). Permainan tradisional merupakan salah satu kegiatan permainan yang memberikan kegembiraan bagi seseorang yang melakukan kegiatan permainan itu sendiri, terutama yang memiliki jiwa dan raga yang sehat (Flaviani, Supriatna, and Triansyah 2019), Permainan tradisional adalah permainan yang melibatkan gerak atau aktivitas fisik, yang dapat dimainkan oleh anak-anak dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisiknya.

Ada beberapa macam permainan tradisional di Indonesia yang dapat dikombinasikan serta dimodifikasi untuk membantu pembelajaran pada mata Pelajaran PJOK diantaranya adalah permainan labirin jump, lompat tali dan lompat gawang. Ketiga permainan tersebut merupakan aktivitas fisik yang mengembangkan kekuatan dan ketangkasan anak. Belum lagi manfaatnya bagi perkembangan emosi, intelektual, dan sosial anak. Jika dilihat dari perspektif permainan tali atau karet, memperkuat otot kaki pasti bisa dilakukan (Saiful Rachman, 2023).

Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru PJOK di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru kesulitan akan menemukan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang membuat siswa menjadi lebih bosan dalam menanggapi pembelajaran yang ada, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya.

Dilain pihak hasil pengamatan di SMP Shafiyatul Amaliyyah, menunjukkan proses pembelajaran pada materi lompat tinggi belum melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan belajar dan pembelajaran. Proses belajar mengajar hanya didominasi oleh beberapa siswa saja, hal ini menunjukkan kurang efektifnya suatu metode dalam proses belajar dan pembelajaran yang diterapkan oleh guru dan kurangnya tingkat partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Akibatnya hanya sebagian siswa saja yang secara aktif mengikuti proses pembelajaran, sedangkan beberapa siswa masih asyik bercanda, ngobrol dengan teman, atau bermain sendiri dilapangan tanpa menghiraukan apa yang dijelaskan oleh guru. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti mata pelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan partisipasi siswa dan sekaligus dapat digunakan untuk mempermudah siswa dalam mengikuti proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran yang direncanakan. Dengan demikian guru harus aktif dalam menciptakan suasana agar siswa lebih aktif menanggapi proses pembelajaran melalui model pembelajaran yang di buat oleh guru PJOK tersebut baik dengan bentuk permainan.

Bertitik tolak dari permasalahan di atas maka perlu adanya tindakan lebih lanjut dari pihak sekolah maupun guru PJOK untuk kedepannya menerapkan sistem didalam pembelajaran agar pada saat proses pembelajaran yang disampaikan materi dan manfaat dari pembelajaran itu pun dapat tersalurkan dengan baik kepada setiap siswa. Oleh karena itu perlu adanya pengembangan model pembelajaran lebih lanjut pada sistem pembelajaran yang ada disekolah tersebut.

Berdasarkan pokok masalah yang telah penulis uraikan, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan permainan apa yang menunjukkan efektivitas paling baik dalam meningkatkan hasil belajar pada materi lompat tinggi pada siswa kelas 9 di SMP Shafiyatul Amaliyyah dan guru dapat mengembangkan model pembelajaran terhadap

pembelajaran PJOK di sekolah. Jadi peneliti menetapkan judul “perbandingan efektivitas jenis permainan lompat terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas 9 di SMP Shafiyatul Amaliyyah”.

Metode

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan model penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*).

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen yang berbentuk *Nonequivalent Control Group Design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak (Sugiyono, 2013:79). Penelitian ini menggunakan tiga kelompok eksperimen. Untuk kelompok eksperimen 1 yaitu kelas IX-LS dibagikan *Pre-Test* (O1) dan diberikan perlakuan (X1) yaitu menggunakan permainan labirin jump dalam proses pembelajaran, serta untuk terakhirnya dibagikan *Post-Test* (O2) untuk melihat hasil belajar siswa. Sedangkan untuk kelompok eksperimen 2 yaitu kelas IX-A dibagikan *Pre-Test* (O1) dan diberikan perlakuan (X2) yaitu menggunakan permainan labirin jump dalam proses pembelajaran, serta untuk terakhirnya dibagikan *Post-Test* (O2) untuk melihat hasil belajar siswa. Terakhir untuk kelompok eksperimen 3 yaitu kelas IX-B dibagikan *Pre-Test* (O1) dan diberikan perlakuan (X3) yaitu menggunakan permainan labirin jump dalam proses pembelajaran, serta untuk terakhirnya dibagikan *Post-Test* (O2) untuk melihat hasil belajar siswa.

Tabel 1. Desain Penelitian

No.	Kelompok	<i>Pre-Test</i>	Perlakuan	<i>Post-Test</i>
1	Kelas Eksperimen 1 (IX-LS)	O1	X1	O2
2	Kelas Eksperimen 2 (IX-A)	O1	X2	O2
3	Kelas Eksperimen 3 (IX-B)	O1	X3	O2

Adapun rancangan pada penelitian ini yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan
 - a. Melakukan observasi ke sekolah tempat dilaksanakannya penelitian, demi memperoleh informasi tentang suatu keadaan kelas yang akan diteliti.
 - b. Menetapkan tiga kelas belajar yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian diambil dari siswa kelas IX-LS, IX-A dan IX-B di SMP Shafiyatul Amaliyyah yang berjumlah 62 siswa.
 - c. Menyusun RPP Bersama dengan guru mata Pelajaran PJOK yang tepat dengan bentuk permainan yang akan digunakan.
 - d. Mempersiapkan peralatan lompat tinggi untuk melaksanakan *Pre-Test* dan *Post-Test* yang akan dilakukan oleh siswa dengan menggunakan gaya *straddle*.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pelaksanaan penelitian akan dilakukan selama 16 kali pertemuan
 - b. Melihat acuan kemampuan siswa dengan mengambil nilai *Pre-Test*
 - c. Metode pelaksanaan pembelajaran terbagi menjadi tiga, yaitu penerapan pembelajaran materi lompat tinggi dengan menggunakan permainan labirin jump, penerapan pembelajaran materi lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat tali dan penerapan pembelajaran materi lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat gawang.

Untuk memastikan peningkatan kapasitas pengujian. Sebelum *Pre-Test* dan setelah *Post-Test* perlakuan, tes diberikan dua kali. Diyakini bahwa dampak perlakuan dapat dilihat pada perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test*. Karena adanya perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah menerima perlakuan, diharapkan hasil pelaksanaan dapat diketahui

dengan lebih akurat. Tiga kali seminggu, 16 pertemuan diadakan sebagai bagian dari program. “Bahwa proses pelatihannya sudah 16 kali dikatakan dilatih, karena sudah ada perubahan tetap,” klaim (Arsika Yunarta 2017).

Tabel 2. Instrumen Penilaian *straddle high jump*

Fitur yang dinilai	Standart Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	1) Aawala yang pasti dan tepat	1 - 4	
	2) Transisi dari lambat ke cepat dilakukan secara alami dan lancar		
	3) Awalan menunjuk kea rah yang sama dengan tumpuan		
	4) Arahkan pandangan anda ke depan		
	Skor:		
	a. jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b. jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c. jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d. jika 1 kriteria terpenuhi		1
b. Tolakan	1) Dorongan dengan kaki poros	1 - 4	
	2) Tolakan tepat pada titik tumpu		
	3) Tolakan kaki dimulai dari tumit berakhir pada ujung kaki		
	4) Mengangkat ujung kaki		
	Skor:		
	a. jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b. jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c. jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d. jika 1 kriteria terpenuhi		1
c. Saat melayang di udara	1) Sedekat mungkin dengan palang adalah titik pusat gravitasi	1 - 4	
	2) Titik tertinggi di atas mistar gawang yang menghadap		
	3) Saat melewati palang, badan sedikit miring		
	4) Dijalankan dengan sengaja		
	Skor:		
	a. jika 4 kriteria terpenuhi		4
	b. jika 3 kriteria terpenuhi		3
	c. jika 2 kriteria terpenuhi		2
	d. jika 1 kriteria terpenuhi		1
d. Pendaratan	1) Pendaratan disengaja	1 - 3	
	2) Tempatkan tubuh pada posisi yang sesuai		
	3) Mendarat dengan kaki ayun		
	Penentuan skor:		
		a. jika 3 kriteria terpenuhi	
	b. jika 2 kriteria terpenuhi		2
	c. jika 1 kriteria terpenuhi		1

Pembahasan

Pada deskripsi data ini membahas hasil *pre-test* dan *post-test* tentang hasil perlakuan yang telah dilakukan selama 16 kali pertemuan kepada kelas IX-LS dengan permainan labirin jump, IX-A dengan permainan lompat tali, dan IX-B dengan permainan lompat gawang di SMP Shafiyatul Amaliyyah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat tinggi gaya *straddle*. Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan kepada 3 kelas sebelum diterapkan perlakuan, maka menunjukkan data pencapaian siswa sebagai berikut:

Tabel 3. Data *Pre-Test* Hasil Tes Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Kelas IX-LS, IX-A dan IX-B sebelum perlakuan

Kelas	Jumlah siswa	Tuntas	Belum Tuntas	Tingkat ketuntasan
IX-LS	21	9	12	42,8%
IX-A	21	8	13	38%
IX-B	20	12	8	60%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada kelas IX-LS terdapat 9 siswa yang telah tuntas dan 12 siswa belum tuntas dengan presentase Tingkat ketuntasan 42,8%. Kemudian pada kelas IX-A terdapat 8 siswa yang telah tuntas dan 13 siswa belum tuntas dengan presentase Tingkat ketuntasan 38%. Seterusnya pada kelas IX-B terdapat 12 siswa yang telah tuntas dan 8 siswa belum tuntas dengan presentase tingkat ketuntasan 60%.

Berdasarkan data yang di dapatkan dari hasil *pre-test* lompat tinggi gaya *straddle* pada kelas IX, maka perlunya peningkatan hasil belajar pada siswa agar para siswa dapat nilai pada materi lompat tinggi melewati KKM PJOK yang bernilai 80. Maka dari itu, perlunya sebuah kreativitas dari seorang guru untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa tersebut. Kemudian siswa diberikan perlakuan dengan jenis-jenis permainan lompat yang telah dibagi kepada 3 kelas tersebut dengan 16 kali pertemuan. Pada saat perlakuan, ketiga kelas tersebut mendapatkan proses pembelajaran yang berbeda, sesuai dengan jenis permainan yang diterapkan pada kelas tersebut.

Setelah 16 kali pertemuan, maka dilakukan *post-test* untuk mengetahui hasil dari proses pembelajaran tersebut. Berikut merupakan hasil *post-test* yang dilakukan kepada 3 kelas setelah diterapkan perlakuan, maka menunjukkan data pencapaian siswa sebagai berikut:

Tabel 4. Data *Post-Test* Hasil Tes Lompat Tinggi Gaya *Straddle*
Kelas IX-LS, IX-A dan IX-B setelah perlakuan

Kelas	Jumlah siswa	Tuntas	Belum Tuntas	Tingkat ketuntasan
IX-LS	21	16	5	76,1%
IX-A	21	18	3	85,7%
IX-B	20	18	2	90%

Dari data di atas dapat diketahui bahwa pada kelas IX-LS terdapat 21 siswa yang telah tuntas dan 5 siswa belum tuntas dengan presentase Tingkat ketuntasan 76,1% dengan penerapan permainan labirin jumpa. Kemudian pada kelas IX-A terdapat 18 siswa yang telah tuntas dan 3 siswa belum tuntas dengan presentase Tingkat ketuntasan 85,7% dengan penerapan permainan lompat tali. Seterusnya pada kelas IX-B terdapat 18 siswa yang telah tuntas dan 2 siswa belum tuntas dengan presentase tingkat ketuntasan 90% dengan penerapan permainan lompat gawang.

Berdasarkan dari data *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan terhadap permainan lompat terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas 9 di SMP Shafiyatul Amaliyyah menghasilkan peningkatan hasil belajar siswa. Namun, terdapat perbedaan hasil peningkatan terhadap hasil belajar siswa dari 3 jenis permainan lompat yang diterapkan, yaitu labirin jump, lompat tali dan lompat gawang. Adapun perbandingan peningkatan hasil belajar siswa setelah dilakukan *post-test* ialah pada kelas IX-LS terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 33,3% ketuntasan dengan penerapan permainan labirin jumpa. Kemudian pada kelas IX-LA terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 47,7% ketuntasan dengan penerapan permainan lompat tali. Seterusnya pada kelas IX-B terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 30% ketuntasan dengan penerapan permainan lompat gawang.

Permainan labirin jump

Sebelum perlakuan diberikan kepada siswa, terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan hasilnya akan dibandingkan dengan hasil *posttest* yaitu tes setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan lompat tali. Adapun pelaksanaan metode ini sebagai berikut. Pertama, guru melakukan pendahuluan yaitu menyiapkan siswa dari awal seperti mengajak siswa berbaris dengan rapi, kemudian berdo'a, menyampaikan beberapa motivasi belajar dan materi yang akan diberikan, menjelaskan jenis permainan dan cara bermain, serta menjelaskan manfaat permainan yang akan dilakukan. Kemudian guru mengajak siswa melakukan pemanasan yaitu pemanasan statis dan dinamis dari umum sampai ke khusus sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

Latihan utamanya adalah siswa berlari secara estafet melewati empat lintasan, kemudian siswa dibariskan berbanjar dan siswa terdepan membawa tali karet, pada siswa pertama dilakukan dengan start berdiri, pada lintasan pertama siswa berlari melewati kardus, kemudian siswa berelkok sisi kiri dan masuk pada lintasan labirin kedua yang terdapat rintangan kardus kembali, setelah itu siswa memasuki labirin ketiga dan melewati rintangan kardus kembali, Kemudian setelah siswa melewati lintasan labirin ketiga siswa berbelok ke sisi kiri dan masuk melewati lintasan labirin keempat yang berupa lari melompati pipa ke garis finish. Karet tali segera diberikan kepada siswa yang berdiri di garis start. Siswa yang sudah siap pada posisi garis start untuk melanjutkan estafet. Setiap siswa yang berhasil melewati rintangan tanpa menyentuh kardus ataupun karet mendapat nilai 1. Regu yang berhasil mengumpulkan nilai paling banyak dalam waktu 10 menit dinyatakan sebagai pemenang. Permainan dapat dilakukan kembali dengan menggunakan waktu 10 menit atau waktu yang dapat disesuaikan.

Permainan lompat tali

Sebelum perlakuan diberikan kepada siswa, terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan hasilnya akan dibandingkan dengan hasil *posttest* yaitu tes setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan lompat tali. Adapun pelaksanaan metode ini sebagai berikut. Pertama, guru melakukan pendahuluan yaitu menyiapkan siswa dari awal seperti mengajak siswa berbaris dengan rapi, kemudian berdo'a, menyampaikan beberapa motivasi belajar dan materi yang akan diberikan, menjelaskan jenis permainan dan cara bermain, serta menjelaskan manfaat permainan yang akan dilakukan. Kemudian guru mengajak siswa melakukan pemanasan yaitu pemanasan statis dan dinamis dari umum sampai ke khusus sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

Latihan utamanya adalah lompat tinggi yang dilakukan sambil mengangkangi tali dalam permainan lompat tali. Jadi, selama 16 kali pertemuan siswa akan diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan lompat tali dengan tingkat kesulitan yang berbeda di setiap pertemuannya. Yaitu mulai dari ketinggian sejajar dengan lutut, sejajar dengan pinggang, sejajar dengan dada, sejajar dengan telinga, sejajar dengan kepala dan di atas kepala. Ada berbagai tingkat kesulitan untuk setiap ketinggian, tingkat kesulitan akan ditambah disetiap pertemuan sehingga siswa akan mampu beradaptasi dengan permainan tersebut, terbiasa dengan tolakan, melayang, dan mendarat. Kemudian untuk awalan, siswa dibantu dengan alat sederhana sebagai pengganti kun yaitu menggunakan gelas plastik bekas minuman sebagai tanda yang akan dilewati oleh siswa sehingga siswa dapat mengetahui dan melakukan awalan dalam lompat tinggi. Setelah perlakuan dengan permainan lompat tali diberikan kepada siswa, selanjutnya akan dilakukan tes (*posttest*).

Permainan lompat gawang

Sebelum perlakuan diberikan kepada siswa, terlebih dahulu dilakukan *pretest* dan hasilnya akan dibandingkan dengan hasil *posttest* yaitu tes setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan lompat tali. Adapun pelaksanaan metode ini sebagai berikut. Pertama, guru melakukan pendahuluan yaitu menyiapkan siswa dari awal seperti mengajak siswa berbaris dengan rapi, kemudian berdo'a, menyampaikan beberapa motivasi belajar dan materi yang akan diberikan, menjelaskan jenis permainan dan cara bermain, serta menjelaskan manfaat permainan yang akan dilakukan. Kemudian guru mengajak siswa melakukan pemanasan yaitu pemanasan statis dan dinamis dari umum sampai ke khusus sesuai dengan materi yang akan diajarkan.

Latihan utamanya adalah siswa melompati gawang dengan tehnik yang benar. Adapun pelaksanaan metode ini sebagai berikut. Guru memulai pembelajaran lompat tinggi dengan memberikan contoh cara melakukan lompat tinggi kepada siswa, beserta cara tehnik - tehnik melompat dengan benar. Siswa melakukan lompat tinggi sesuai dengan tehnik-tehnik yang diajarkan oleh guru secara induvidu menggunakan media gawang aman Peralatan Olahraga anak (POA). Siswa melakukan lompat tinggi dengan tehnik yang benar untuk memperlancar

gerakan-gerakan dalam melompat tinggi. Guru menyiapkan siswa untuk dibagi menjadi dua kelompok. Guru menyuruh siswa untuk melompat satu persatu setinggi mungkin dengan benar. Guru mengamati setiap lompatan siswa dan membentulkan jika masih ada gerakan yang masih salah. Setelah bermain, siswa diberi penjelasan lompat tinggi. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan tentang teknik - teknik melompat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IX-LS di SMP Shafiyatul Amaliyyah yang menggunakan pendekatan permainan labirin jump memiliki peningkatan dari semula 42,8% meningkat menjadi 76,1%, (2) Hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IX-A di SMP Shafiyatul Amaliyyah yang menggunakan pendekatan permainan lompat tali memiliki peningkatan dari semula 38% meningkat menjadi 85,7%, (3) Hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IX-B di SMP Shafiyatul Amaliyyah yang menggunakan pendekatan permainan lompat gawang memiliki peningkatan dari semula 60% meningkat menjadi 90%. (4) Adapun perbedaan antara penggunaan 4 pendekatan permainan tersebut terhadap hasil belajar siswa kelas IX di SMP Shafiyatul Amaliyyah pada kelas IX-LS terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 33,3% ketuntasan dengan penerapan permainan labirin jumpa. Kemudian pada kelas IX-LA terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 47,7% ketuntasan dengan penerapan permainan lompat tali. Seterusnya pada kelas IX-B terjadi peningkatan hasil belajar siswa dengan 30% ketuntasan dengan penerapan permainan lompat gawang. Berdasarkan hasil tersebut maka jenis permainan lompat yang paling efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas 9 di SMP Shafiyatul Amaliyyah adalah permainan lompat tali.

Daftar Pustaka

- Bakri. 2021. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Menggunakan Metode Bermain Di Lingkungan Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 7 Batanghari Tahun Pelajaran 2015/2016*. Jurnal Education of Batanghari 4(3): 96-105 <https://ojs.hr-institut.id/index.php/JEB/article/download/134/123/>
- Didik Daniyantara, Kristoforus Ado Aran, Rina Nopiana, Muhammad Husni Tamim, Lalu Erpan Suryadi, Mahfuz, Hariadi, Herman Afrian. 2023. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Straddle High Jump*. Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Bravo's) 11(1): 87-95 <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/2837>
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Flaviani, Ester, Eka Supriatna, and Andika Triansyah. 2019. *Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Di Smpn 16 Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (Jurnal Katulistiwa) 8(10): 1-8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/37014>.
- Lili Jaelani. 2022. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Media Gambar Dan Modifikasi Mistar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pasirsari 05 Tahun Pelajaran 2020-2021*. Jurnal Keguruan UNISA Kuningan 1(1): 21-28 <https://www.jurnal.unisa.ac.id/index.php/jku/article/view/277>
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. PT Rineka Cipta. Jakarta

- Puspitasari, Ratna Nila. 2016. *Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh*. Jurnal PG- - PAUD Trunojoyo, Volume 3, Nomor 1, April 2016, hal 1-75 10 3(1): 9–18. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaustrunojoyo/article/view/3478>.
- Saiful Rachman. 2023. *PENINGKATAN HASIL LOMPAT TINGGI MELALUI BERMAIN JUMP ROPE PADA PESERTA DIDIK KELAS V SDN PUNTEN 02 KOTA BATU*. Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora (JPTWH) 2(4): 2079-2105 <https://jurnal.widyahumaniora.org/index.php/jptwh/article/view/203>
- Sri Robiyati, 2019. *Upaya Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Pjok Materi Lompat Tinggi Melalui Penggunaan Media Gawang Aman Peraga Olah Raga Anak (Poa) Pada Siswa Kelas Iv Sd 3 Menawan Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2018/2019* . Jurnal Bhakti Pendidikan Indonesia, 1 (3): 72-83 <https://jurnal.pbgkudus.or.id/index.php/jbpi/article/view/153>