

Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh

Sudiadharma¹, Abdul Rahman²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: sudiadharma@yahoo.com

Abstrak. Penelitian eksperimental ini bertujuan untuk membedakan dua metode pembelajaran terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok, terdiri dari metode pembelajaran komando, dan metode pembelajaran bermain. Penelitian ini dilakukan di SMK YPPP Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar, tahun 2018/2019. Metode eksperimen menggunakan two groups pre-test-post-test design. Sampel terdiri dari 30 siswa putra SMK YPPP Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 15 siswa putra SMK YPPP Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. Teknik analisis data adalah teknik analisis Uji-t berpasangan dan tidak berpasangan pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1). Ada peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok metode pembelajaran komando. Dimana nilai t hitung = 6,826 > t tabel 2,15 dan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ (2). Ada peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok metode pembelajaran bermain. Dimana nilai t hitung = 4,864 > t tabel 2,15 dan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ (3). Ada perbedaan antara metode pembelajaran komando dan metode pembelajaran bermain terhadap terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Metode pembelajaran komando lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Dimana nilai t hitung = 11,91 > t tabel 2,15 dan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$

Kata Kunci: Pengaruh, Metode Pembelajaran, Hasil Belajar, Keterampilan Lompat Jauh

Abstract. This This experimental study aims to distinguish two learning methods of squat style long jump skills, consisting of command learning methods, and play learning methods. This research was conducted at SMK YPPP Wonomulyo Polewali Mandar Regency, 2018/2019. The experimental method uses two groups pre-test-posttest design. The sample consisted of 30 male students of SMK YPPP Wonomulyo Polewali Mandar Regency divided into two groups, each consisting of 15 male students of SMK YPPP Wonomulyo Polewali Mandar Regency. The data analysis technique is a paired and unpaired ttest analysis technique at the level of trust $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that (1). There was an increase in the learning outcomes of the long jump skill squat command learning style. Where the value of t arithmetic = 6.826 > t table 2.15 and a significance value of $0.00 < 0.05$ (2). There is an increase in the learning outcomes of the long jump skill squat playing learning method. Where the value of t count = 4.864 > t table 2.15 and the significance value $0.00 < 0.05$ (3). There is a difference between the command learning method and the play learning method against the squat style long jump learning outcomes. The command learning method is more effective for improving squat style long jump learning outcomes. Where the value of t arithmetic = 11.91 > t table 2.15 and a significance value of $0.00 < 0.05$

Keywords: Influence, Learning Method, Learning Outcomes, Long Jump Skills

PENDAHULUAN

Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu diajarkan dalam pembelajaran penjas, agar peserta didik mengetahui nomor lompat yang selalu dilombakan.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan proses pembelajaran yang mengarah pemilihan pendekatan pembelajaran untuk hasil lompatan yang jauh.

Salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran lompat jauh adalah dengan

menggunakan metode pembelajaran yang tepat. Dari bermacam-macam metode pembelajaran belum di ketahui secara pasti metode mana yang paling efisien untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Upaya mengetahui metode pembelajaran mana yang baik dan efektif tersebut akan dilakukan penelitian dengan metode pembelajaran komando dan metode pembelajaran bermain. Kedua metode pembelajaran tersebut bertujuan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, sehingga dengan metode pembelajaran tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Metode pembelajaran komando merupakan penerapan proses pembelajaran didominasi oleh guru, dimulai dengan penjelasan tentang teknik

atau dasar keterampilan teknik, dan kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali dengan mengikuti "aba-aba" dari guru dan koreksian dilakukan oleh guru. Sedangkan metode pembelajaran bermain, merupakan penerapan proses pembelajaran, dimana siswa melakukan aktifitas sesuai dengan contoh yang diberikan sambil bermain. Pada pembelajaran ini, siswa melakukan sesuai dengan kreatifitasnya masing-masing dan saling bersaing.

a. Lompat Jauh.

Keterampilan adalah kesanggupan menggunakan pengetahuan seseorang secara efektif dan secara siap dalam pelaksanaan, serta mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan. Dalam hal ini, menurut Harsuki (2012 : 72), bahwa : Keterampilan melibatkan pengertian dan kecakapan dalam suatu aktivitas yang khusus, terutama yang melibatkan metode, proses, prosedur, dan teknik.

Lompat Jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara .

Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Jadi hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat. Menurut Mikanda Rahmadi (2014 : 44)" lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat".

Oleh karena itu untuk dapat mencapai hasil lompatan yang baik, maka seorang atlet lompat jauh dituntut untuk melakukan suatu gerakan lari awalan dengan cepat dan langkah yang benar agar dapat bertolak dengan kuat pada balok tolakan.

Untuk dapat memberikan dan menentukan suatu pembelajaran yang tepat, khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan yang diperlukan pada lompat jauh, maka perlu diketahui komponen – komponen yang dapat memberikan sumbangan positif pada keterampilan hasil lompatan jauh gaya jongkok.

b. Teknik Lompat Jauh.

Lompat jauh bila dilihat dari tekniknya gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu :

1). Awalan atau ancang-ancang

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk

mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan.

Menurut Djumidar (2005 : 41), Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar.

Untuk jelasnya teknik tumpuan dapat dilihat pada gambar 1, dibawah ini sebagai berikut



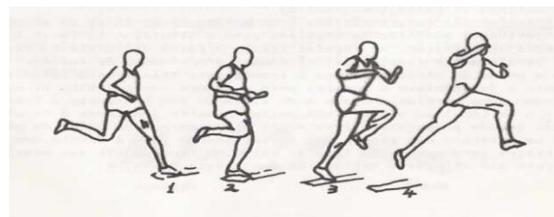
Gambar 1. Teknik Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok
Sumber : Engkos Kosasih, 1985 : 67

2). Bertumpu

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Tujuan bertumpu adalah guna memaksimalkan kecepatan vertical dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal. Menurut Djumidar (2005 : 41), Menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting yang dapat menentukan hasil lompatan.

Untuk jelasnya teknik tumpuan dapat dilihat pada gambar 2, dibawah ini sebagai berikut



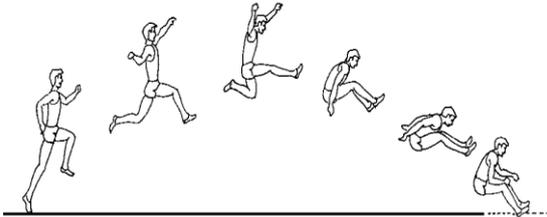
Gambar 2. Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok
Sumber : Eddy Purnomo, 2011 : 92

3). Melayang di udara

Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Menurut Eddy Purnomo (2011 : 92), Gaya jongkok

bila dilihat dari tehnik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin.

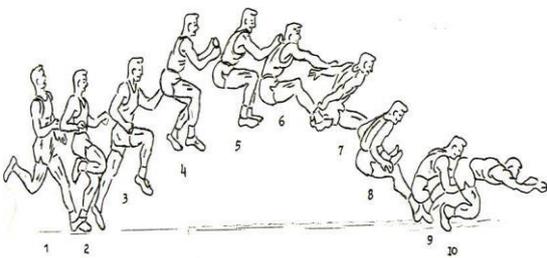
Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan pada saat berada di udara (melayang) dapat dilihat pada gambar 3, dibawah ini sebagai berikut berikut:



Gambar 3. Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok
Sumber : Muhajir 2004: 57

4). Mendarat

Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Djumidar (2003 : 12.42) Yang perlu diperhatikan pada saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan doronga pinggul ke depan sehingga badan tidak ada keenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si pelompat. Tujuan mendarat adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan. Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada gambar 4, dibawah ini sebagai berikut berikut:



Gambar. 4 Gerakan Keseluruhan Lompat Jauh Gaya Jongkok
Sumber : Aip Syaifuddin 1992 : 95

c. Metode Pembelajaran.

Pembelajaran sekarang ini lebih berorientasi bagaimana seorang dosen menciptakan lingkungan belajar yang baik, seperti penataan lingkungan, menyediakan alat dan sumber pembelajaran dan hal-hal lain yang memungkinkan mahasiswa merasa senang, sehingga dapat berkembang secara optimal sesuai dengan bakat, minat dan potensi yang dimiliki.

Berkaitan dengan pembelajaran menurut M.Sobry Sutikno (214 : 12), menyatakan, "Pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan pendidik (dosen) agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik (mahasiswa)". Ini dapat dijelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara mahasiswa (peserta didik) dengan dosen (pendidik) dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

d. Metode Komando

Metode pembelajaran komando dapat berupa metode, model atau gaya dalam proses pembelajaran. Mosston (2008 : 76), mendefinisikan karakteristik dari gaya komando adalah Presisi kinerja reproduksi respon diprediksi atau kinerja aba-aba. Dalam anatomi gaya perintah peran guru adalah untuk membuat semua keputusan, dan peran belajar adalah mengikuti keputusan ini pada aba-aba.

Sejalan dengan pendapat di atas, Ega Trisna Rahayu (2013 : 106), menjelaskan bahwa : Semua keputusan dikontrol oleh guru, siswa melakukan apa yang diperintahkan guru. satu aba-aba, satu respons siswa. Achmad Paturusi (2012 : 123), menggunakan kata gaya dalam proses pembelajaran, sehingga dikemukakan bahwa gaya komando adalah pendekatan pembelajaran yang paling bergantung pada guru.

d. Metode Bermain

Metode pembelajaran bermain menurut Martini Yamin (2013 : 157), bahwa : Metode pembelajaran bermain adalah metode yang melibatkan interaksi antara siswa tentang suatu topik atau situasi. Interaksi juga akan melibatkan, seperti interaksi dengan materi, metode, sarana dan prasarana, media pembelajaran, lingkungan sosial dsb.

Faktor-faktor tersebut selalu berhubungan dan saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran. Sehingga dalam proses pembelajaran tercipta suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme. Serta untuk menciptakan suasana belajar menjadi semangat.

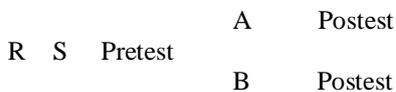
Metode pembelajaran bermain merupakan perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan, diiringi oleh perasaan senang dan merentangkan kesadaran berbuat lain dari kehidupan yang biasanya. Ega Trisna Rahayu (2013 : 115-116), menambahkan bahwa : tugas gerak dirancang untuk memungkinkan siswa bergerak secara bebas seperti yang mereka inginkan, dalam batas keamanan yang selalu terjaga dan menghasilkan sikap percaya diri yang lebih besar. Menciptakan suasana belajar yang

menarik dan menyenangkan yang mengolah berbagai ranah psikologis, kognitif, afektif, maupun psikomotor untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan adalah "two groups pre-test-post-test design", yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian dapat dilihat ada gambar 5, sebagai berikut:



Gambar, 5 : Desain Penelitian (Sugiyono, 2007: 32)

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menguji hipotesis statistik digunakan teknik analisis Uji-t berpasangan dan tidak berpasangan pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. (Hasan; 2012 : 351)
- b. Untuk uji normalitas data yang diperoleh dari hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok digunakan uji *Lilliefors*. (Sujana 2005 : 446).

Untuk Uji homogenitas menggunakan uji perbandingan varians. (Hasan; 2012 : 290)

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Pembelajaran Komando.

Tabel 1. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Metode Komando

Kelp	Rata2	T-Tes		
		Thit	Ttab	Sig
Tes Akhir	417,27	6,83	2,15	0,000
Tes Awal	407,53			

Dari hasil Uji-T dapat dilihat bahwa thit 6,826 dan ttab 2,15 (df 14) dengan nilai

signifikansi P sebesar 0,000. Oleh karena thit 6,83 > ttab 2,15, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_0) yang berbunyi "ada pengaruh metode pembelajaran komando terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh, diterima. Artinya metode pembelajaran komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh. Dari data *pretest* memiliki rerata 407,53, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 417,27.

b. Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Pembelajaran Bermain

Tabel 2. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Pembelajaran Bermain

Kelompok	Rata2	T-Tes		
		Thit	Ttab	Sig
Tes Akhir	413,13	4,86	2,15	0,000
Tes Awal	407,60			

Dari hasil Uji-T dapat dilihat bahwa thit 4,864 dan ttab 2,15 (df 14) dengan nilai signifikansi P sebesar 0,000. Oleh karena thit 4,86 > ttab 2,15, dan nilai signifikansi 0,000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_0) yang berbunyi "ada pengaruh metode pembelajaran bermain terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh, diterima. Artinya metode pembelajaran bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh. Dari data *pretest* memiliki rerata 407,60, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 413,13.

c. Perbandingan Posttest Kelompok Metode Pembelajaran Komando dan Bermain

Tabel 3. Uji-t Hasil Post-Test Kelompok Metode Pembelajaran Komando dan Metode Pembelajaran Bermain

Kelompok	Rata2	T-Tes		
		Thit	Ttab	Sig
Tes Akhir	417,2667	3,63	2,15	0,003
Tes Akhir	413,1333			

Dari tabel 3 hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 3,63 dan t-tabel (df =16) = 2,15, besarnya nilai signifikansi p 0,901. Karena t hitung 3,63 > t tabel = 2,15 dan sig. 0,901 > 0.05, berarti ada perbedaan antara *posttest* kelompok A

dengan *posttest* kelompok B. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok metode pembelajaran komando lebih baik daripada kelompok metode pembelajaran bermain, dan rata-rata *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 0,03. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada perbedaan antara metode pembelajaran komando dan metode pembelajaran bermain terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh, ditolak.

Pembahasan

1. Pengaruh Metode Pembelajaran Komando Terhadap hasil belajar keterampilan Lompat jauh

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok sesudah belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode pembelajaran komando. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 6,83 > t tabel 2,15, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Adanya peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh karena metode pembelajaran komando, Oleh karena proses belajar dengan metode pembelajaran komando memiliki keunggulan. Metode pembelajaran komando merupakan proses kegiatan belajar bergantung pada inisiatif guru, dimana guru menyiapkan semua aspek pembelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran, materi yang diberikan guru langsung tertuju pada proses lompat jauh dapat merespon langsung petunjuk yang diberikan. Kemajuan hasil belajar lompat jauh terpantau oleh guru, sehingga guru akan mengetahui sampai dimana hasil belajar yang dicapai oleh siswa SMA YYK Wonomulyo Kabupaten Polman. Apabila terjadi kesalahan dalam proses belajar, maka guru langsung memberikan koreksian agar kesalahan itu dapat diminimalkan.

2. Pengaruh Metode Pembelajaran Bermain Terhadap hasil belajar keterampilan Lompat jauh

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok sesudah belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode pembelajaran bermain. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 4,86 > t tabel 2,15, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Adanya peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh karena metode pembelajaran bermain, oleh karena metode pembelajaran bermain merupakan perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan dan diiringi oleh perasaan senang. Dimana proses belajar dengan metode pembelajaran bermain, siswa mengembangkan

sendiri keterampilan gerakannya, menyempurnakan penampilannya melalui kemampuan atau kemahirannya sendiri. Walaupun demikian tetap masih dalam koridor melakukan proses belajar kemauan lompat jauh. Dalam hal ini, belajar dengan metode pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh, disebabkan adanya persaingan diantara mereka dalam bentuk game. Sehingga memungkinkan mereka akan melakukan kemampuan lompat jauh semampu-mampunya agar lebih leluasa melakukan gerakan lompatan.

3. Perbandingan Metode Pembelajaran Komando dan Bermain Terhadap hasil belajar keterampilan Lompat Jauh.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan metode pembelajaran komando lebih efektif terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh daripada metode pembelajaran bermain. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 3,63 > t tabel 2,15, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hasilnya adalah H_0 ditolak, sehingga dapat ditafsirkan terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok secara nyata antara kelompok yang belajar dengan menggunakan metode pembelajaran komando dengan kelompok menggunakan metode pembelajaran bermain.

Metode pembelajaran komando merupakan proses kegiatan pembelajaran bergantung pada inisiatif guru, dimana guru menyiapkan semua aspek pengajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran, materi yang diberikan guru langsung tertuju pada proses pembelajaran sehingga siswa dapat merespon langsung petunjuk yang diberikan. Kemajuan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok terpantau oleh guru, sehingga guru akan mengetahui sampai dimana hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Apabila terjadi kesalahan dalam proses pembelajaran, maka guru langsung memberikan koreksian agar kesalahan itu dapat diminimalkan.

Sedangkan metode pembelajaran bermain merupakan perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan dan diiringi oleh perasaan senang. Dimana proses belajar dengan metode pembelajaran bermain, siswa mengembangkan sendiri keterampilan gerakannya, menyempurnakan penampilannya melalui kemampuan atau kemahirannya sendiri. Dalam proses pembelajaran, metode pembelajaran bermain mengakibatkan siswa kurang bersungguh-sungguh cenderung asal bermain tanpa menghiraukan

petunjuk yang diberikan oleh guru dan tidak dapat mengembangkan kemamuan yang dimilikinya

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dijelaskan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Ada pengaruh metode pembelajaran komando terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh.
- b. Ada pengaruh metode pembelajaran bermain terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh.
- c. Metode pembelajaran komando lebih efektif terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh daripada metode pembelajaran bermain.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh, maka perlu penerapan metode pembelajaran yang menunjang proses pembelajaran. Metode pembelajaran yang cocok diterapkan adalah metode pembelajaran komando.
2. Bagi guru, agar selalu memberikan metode pembelajaran yang efektif dan efisien kepada siswanya, khususnya program belajar untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh.
3. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, bagi peneliti, selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan metode pembelajaran pada penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.S. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Djumidar. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hasan. M.Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Statistik 2*. Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2012.
- Harsuki. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta : PT.Rajagrafindo Persada. 2012.
- Kosasih, Engkos.1985. *Olahraga: Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Mosston. Muska, *Teaching Physical Education. (First Online Edition)*.New York Macmilian. 2008.
- Muhajir.2004. *Pendidikan Jasmani untuk Kelas 1 SMP*. Bandung: Jemars.
- Paturusi, Achmad. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineke Cipta, 2012.
- Rahayu. Ega Trisna. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta. 2013.
- Sudjana. *Metoda Statistika* . Bandung : Penerbit: Tarsito, 2005.
- Sugiyanto, Herwangsyah. *Belajar Motorik Gerak*. Surakarta : PORKES FKIP UTP. 1998.
- Sutikno, M. Sobry. *Metode dan Model-Model Pembelajaran. Menjadikan Prose Pembelajaran Lebih Variatif, Aktif, Inovatif, Efektif dan Menyenangkan*. Lombok : Holistica, 2014.
- Syarifudin, Aip. Adisasmita Yusuf M. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud, Ditjendikti, Proyek Tenaga Akademi, 1996.
- Yamin. Martini. *Strategi & Metode dalam Model Pembelajaran*. Jakarta : Referensi GP Prees Group. 2013