

## PENGARUH METODE TWO STAY TWO STRAY TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS VII MTS AL-IKHLAS BETUNG

Muhammad Ferdi Wahyudi<sup>1</sup>, Daryono<sup>2</sup>, Mutiara Fajar<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang

[muhammadferdiwahyudi04@gmail.com](mailto:muhammadferdiwahyudi04@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

*Two Stay Two Stray, Hasil Belajar, Lompat Jauh.*

#### Keywords:

*Two Stay Two Stray, Learning Outcomes, Long Jump.*

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini ditemukan pembelajaran lompat jauh yang masih belum tuntas hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh metode two stay two stray terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis *one group desain pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 22 orang dengan teknik total populasi. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes unjuk kerja psikomotorik. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji *paired sampel t test*. Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis data penelitian, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh metode two stay two stray terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,548 > 1,72$ ).

### Abstract

*The problem in this study was learning that was found to jump far which still had not been completed learning outcomes. This study aims to determine the effect of the two by two stray method on the long jump learning outcomes of class VII students of MTS Al-Ikhsan Betung. The research method used in this study is an experimental method with the type of one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 22 people using the total population technique. The data collection technique was carried out using a psychomotor performance test. Research data analysis techniques using paired-samples t-test. Based on the research findings and analysis of research data, this study concludes that there is an effect of the two stay two stray methods on the long jump learning outcomes of class VII MTS Al-Ikhsan Betung because  $t\text{-count} > t\text{-table}$  ( $6.548 > 1.72$ ).*

Corresponding Author:

**Muhammad Ferdi Wahyudi**

Penjaskes, Universitas PGRI  
Palemang, Palembang, Sumatra  
Selatan, Indonesia;  
[muhammadferdiwahyudi04@gmail.com](mailto:muhammadferdiwahyudi04@gmail.com)

Copyright © 2023 Muhammad Ferdi Wahyudi, Daryono, Mutiara Fajar

*This work is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)*



## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya atau proses yang dilakukan manusia dalam rangka merubah perilaku hidup untuk terus menyesuaikan diri dengan lingkungan, menghadapi tantangan masa depan dan mewujudkan mengenai apa yang diinginkan. Dalam pendidikan formal, pendidikan merupakan kewajiban bagi setiap manusia untuk terlibat aktif didalamnya. Mengingat pendidikan formal adalah salah satu cara yang tepat untuk belajar segala macam bentuk pengetahuan yang tepat sasaran. Salah satu kurikulum pelajaran yang termuat dalam pendidikan formal adalah materi pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani pada dasarnya bagian dari bangunan olahraga secara umum yang dicanangkan pemerintah melalui olahraga pendidikan. Undang-Undang Republik Indonesia No 11 tahun 2022 dalam pasal 18 mendefinisikan bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai karakter untuk mencapai pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat. Dalam ayat dua dijelaskan bahwa olahraga pendidikan dapat ditempuh melalui jalur formal baik intrakurikuler, ekstrakurikuler maupun non formal yang sesuai kebutuhan.

Pendidikan jasmani dikatakan sebagai wadah tempat pembinaan jasmani bagi manusia, namun bukan hanya secara fisik yang menjadi fokus utama dalam pendidikan jasmani, melainkan pendidikan jasmani adalah satu-satunya pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik tetapi memiliki tujuan pembinaan mental dan sosial, sehingga motto pendidikan jasmani dapat mewujudkan manusia seutuhnya dapat diterima dengan akal sehat manusia. Dalam kaitannya dengan pembelajaran, pendidikan jasmani mengajarkan banyak sekali materi pembelajaran yang semuanya mengandung unsur-unsur nilai baik sikap, pengetahuan, hingga keterampilan.

Salah satu pelajaran yang termuat dalam kurikulum pendidikan jasmani adalah aktivitas atletik yang di dalamnya terdapat pembelajaran lompat jauh. Pembelajaran lompat jauh adalah aktivitas belajar yang bertujuan secara dominan adalah mengajarkan peserta didik keterampilan lompat jauh, menanamkan aspek sikap melalui kegiatan belajarnya dan menumbuhkan pengetahuan di dalamnya. Lompat jauh meski kegiatannya hanya sebatas berlari dan melakukan tolak untuk melompat ke dalam bak pasir, tetapi kegiatan pembelajaran ini jika dilakukan tidak dengan menggunakan metode yang baik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik, justru akan membuat peserta didik tidak dapat menguasai keterampilan ini dengan baik dan benar.

Penggunaan metode pembelajaran menjadi sangat penting dalam belajar, mengingat tujuan metode belajar adalah memastikan bahwa tujuan atau capaian pembelajaran lebih cepat, tepat, efektif dan efisien sampai dalam diri peserta didik, hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa (Pratiwi, 2020, hal. 107) unsur yang sangat penting harus dikuasai guru adalah menerapkan metode belajar, mengingat pembelajaran akan sangat efektif dan menyenangkan serta siswa lebih gampang dalam menyerap materi jika guru menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dalam belajar. Pendapat lainnya dikatakan (Djamaluddin & Wardana, 2019, hal. 44) guru yang memahami percepatan tersampainya tujuan pembelajaran pada siswa adalah guru yang saat mengajar menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik pembelajaran, mengingat metode belajar dibutuhkan untuk mengakselerasi ketercapaian hasil belajar. Salah satu metode yang dianggap mampu mengatasi ketuntasan hasil belajar penjas kesiswa materi lompat jauh adalah dengan memanfaatkan metode *two stay two stray*.

Berdasarkan catatan observasi yang peneliti temukan dilapangan pada Bulan Desember 2022 yang lalu terkait catatan hasil belajar siswa untuk materi lompat jauh, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum tuntas KKM, dimana KKM sekolah di MTS Al-Ikhsan Betung adalah 74, sementara rata-rata hasil belajar siswa perkelas materi pelajaran lompat jauh adalah 71,4 dengan rincian 10 orang siswa tuntas KKM dan 12 diantaranya belum tuntas, (lampiran 1). Peneliti mencari informasi terkait penerapan metode yang digunakan guru, dimana informasi yang didapat terkait penggunaan metode belajar bahwa guru cenderung mengajar setelah mengumpulkan siswa untuk diabsensi, kemudian memberikan pengarahan tentang pembelajaran, melakukan pemanasan lalu siswa langsung melakukan lompat jauh tanpa dipandu dan diarahkan lebih lanjut. Hal ini membuat sebagian siswa yang belum mengerti kebenaran teknik lompat jauh mengalami kesulitan belajar.

Metode *two stay two stray* adalah metode yang diharapkan mewakili semua karakter siswa dalam belajar, mengingat metode ini penekannya terdapat pada proses belajar yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif, prosedural dan bertahap melalui pertukaran informasi antara peserta didik yang satu dengan lainnya, yang tidak mampu dengan yang mampu, (Sukma & Cholik, 2020, hal. 19). Penelitian yang menguatkan peneliti dilakukan oleh (Lazuardi & Sudarso, 2018, hal. 10) dimana kelompok siswa yang diajarkan dengan menggunakan metode *two stay two stray* lebih memiliki kepercayaan diri dan memiliki pemahaman keterampilan lebih baik dari kelompok yang tidak diberikan metode *two stay two stray*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh metode *two stay two stray* terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) dan *post-test* (setelah diberi perlakuan). Jadi metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat. Sesuai dengan pendapat dari (Arikunto, 2013, hal. 123) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

## Populasi dan Sampel Penelitian

### Populasi

Menurut (Arikunto, 2013, hal. 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan

penelitian populasi. Berdasarkan pendapat tersebut yang menjadi populasi dalam penelitian ini siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung berjumlah 44 orang siswa.

### Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian populasi yang diteliti, (Arikunto, 2013, hal. 174). Penjelasan diatas, maka peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik *purposive*, Atau menentukan sendiri jumlah yang diinginkan dengan kriteria sesuai yang diinginkan peneliti. Pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan kelas yang memiliki rata-rata nilai paling banyak yang tidak tuntas KKM diantara kelas lainnya yaitu terdapat pada kelas VII.1 berjumlah 22 orang.

Tabel 1. Sampel Penelitian

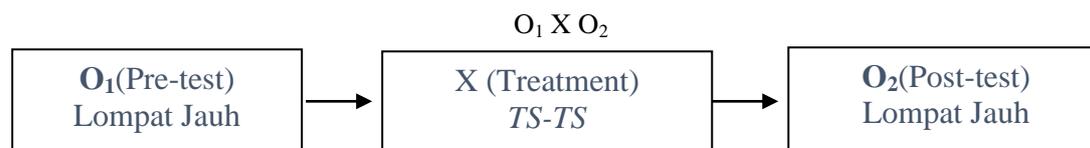
No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Putra	10
2	Putri	12
Total		22

Sumber : Dokumen Peneliti, 2023

### Rancangan Perlakuan

Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental desain*. Dijelaskan (Arikunto, 2013, hal. 124) *pre-experimental desain* didasarkan pada pandangan eksperimen tidak sebenarnya. Pola eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Alasan pemilihan pola desain eksperimen ini dilakukan karena sangat erat kaitannya dengan masalah yang diteliti sesuai dengan pendapat dari (Arikunto, 2013, hal. 124) pada desain eksperimen ini terdapat *pre-test* (tes awal sebelum diberikan perlakuan)–*treatment* atau perlakuan yaitu memberikan *treatment* pembelajaran *metode two stay two stray* dan melakukan *post test* (tes akhir setelah diberikan perlakuan).

Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Paradigma penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



### Keterangan.

**O<sub>1</sub>** = hasil pengukuran *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)

**O<sub>2</sub>** = hasil pengukuran *post-test* (setelah diberi perlakuan)

**X** = perlakuan

Pengaruh perlakuan = **O<sub>2</sub> – O<sub>1</sub>**

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan atau pengambilan data yaitu dengan menggunakan tes dengan lembar pengamatan psikomotorik dapat dilihat pada tabel 2.

### Hasil Uji Coba Instrumen

Instrumen dalam penelitian sudah dikembangkan berdasarkan konstruksional Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Kurikulum 13 milik MTS Al-Ikhsan Betung. Oleh karenanya peneliti tidak melaksanakan uji coba instrument mengingat instrumen yang digunakan adalah sama yang digunakan sekolah.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dapat dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan langkah-langkah sebagai berikut :

#### Uji Prasyarat

Uji prasyarat dalam penelitian adalah dengan menguji normalitas data dan homogenitas data dengan rincian sebagai berikut:

#### a) Uji Normalitas

Normalitas data dimaksud untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Pengujian normalitas menggunakan uji kolmogrov smirnov dengan SPSS 22, dengan ketentuan nilai sig lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Homogenitas data dimaksud untuk menguji apakah data berdistribusi homogenitas atau sebaliknya. Pengujian normalitas menggunakan uji one way homogenitas dengan SPSS 22, dengan ketentuan nilai sig lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi homogen.

c) Uji Hipotesis

Analisis data yang dilakukan terhadap penelitian ini adalah dengan metode eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan *paired sampel t test* melalui bantuan SPSS 22,  $dk = N-1$  sesuai pada taraf signifikan 5%. Berikut dijelaskan rumus manual uji t.

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Arikunto, 2013

Keterangan:

t = Nilai *uji-t* yang dihitung, selanjutnya disebut *t-hitung*

Md = Mean atau rata-rata dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b = Ditentukan dengan N-1

Tabel 2. Lembar Kerja Psikomotorik

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	SKALA PENILAIAN				
1	Sikap Awal	Posisi kaki, salah satu kaki di depan tangan rilek disamping badan, pandangan lurus kedepan.					
		Togok pada gerakan center of gravitasi pada saat lari					
		Koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki se irama					
		Pada saat langkah terakhir, mengkoordinasikan penglihatan (mata dan gerak)					
		Ketepatan kaki tolak di atas papan tumpu.					
Skor Sikap Awal							
2	Sikap Tumpuan	Salah satu ujung kaki menjadi kaki tumpu untuk melakukan tolakan dengan cepat dan kuat.					
		Badan agak condong kedepan					
		Sudut tolakan saat tumpuan					
		Membentuk gerakan horizontal pada saat tolakan					
		Pada saat tolakan dibantu dengan ayunan lengan ke atas					
Sikap Tumpuan							
3	Sikap Melayang di Udara ( <i>Follow Strought</i> )	Keseimbangan tubuh pada saat di udara					
		Ayunan kaki dan lengan pada saat melakukan take off					
		Melakukan posisi melayang dengan menjulurkan togok dan kedua kaki sejauh mungkin					
		Kaki lurus kedepan dengan tangan					
		Pada saat mendekati pendaratan kaki rileks dan ditekuk					
Sikap Melayang Di Udara							
4	Sikap Akhir	Kaki rileks pada saat menyentuh pasir					
		Posisi kaki ditekuk pada saat mendarat					
		Posisi badan jongkok					
		Posisi tangan ke depan agar tidak jatuh ke belakang					
		Keseimbangan badan berada di depan					
Sikap akhir							

Sumber : RPP, K13

Pengelolaan nilai dapat cari dengan menggunakan rumus persentase di bawah ini:

$$Skor = \frac{SKOR\ PEROLEHAN}{SKOR\ MAKSIMAL} \times 100$$

Selanjutnya hasil nilai tersebut dapat dikategorikan berdasarkan ketentuan tabel di bawah ini :

Tabel 4. Kriteria Nilai

NO	SKALA NILAI	KETERANGAN
1	< 40	Buruk Sekali
2	41 – 50	Buruk
3	51 – 65	Cukup
4	70 – 85	Baik
5	> 85	Baik Sekali

Sumber : RPP (K13)

### Kriteria Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis memberikan kemungkinan hasil yaitu apabila nilai *uji-t* statistik hasil perhitungan menunjukkan yang lebih kecil dari nilai *t-tabel* taraf signifikan 5% maka Hipotesis kerja ( $H_a$ ) ditolak. Apabila nilai statistik hasil perhitungan menunjukkan hasil lebih besar atau sama dari nilai *t-tabel* dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis kerja ( $H_a$ ), diterima, (Arikunto, 2013, hal. 116). Atau lebih jelas jika :

- $H_a$  diterima : Terdapat pengaruh yang signifikan karena  $t_{hit} > t_{tabel}$   
 $H_o$  diterima : Terdapat pengaruh yang signifikan karena  $t_{hit} < t_{tabel}$

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan melalui penelitian ini adalah data tes awal (pretest) hasil belajar lompat jauh siswa pada aspek psikomotorik sebelum diberikan metode two stay two stray dalam belajar, dan data akhir (posttest) hasil belajar lompat jauh siswa pada aspek psikomotorik Untuk lebih rinci data awal dan data akhir siswa dapat dipaparkan sebagai berikut:

#### Distribusi Frekuensi Data Awal Siswa

Dalam penjabaran ini data yang dijabarkan adalah data awal siswa (pretest) hasil belajar lompat jauh melalui nilai aspek psikomotorik siswa. Adapun data hasil belajar tersebut dapat dipaparkan pada kriteria distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Data Pretest

Interval	Kriteria	Frekuensi	
		Fa	Fr (%)
< 40	Buruk Sekali	0	0
41 – 50	Buruk	1	4,545
51 – 65	Cukup	13	59,09
70 – 85	Baik	6	27,27
> 85	Baik Sekali	2	9,091

Sumber : Dokumen Peneliti

Untuk melihat data pretest dalam penelitian ini dapat dilihat pada diagram 1.



Gambar 1. Diagram Data Pretest

Berdasarkan tabel 3 dan diagram 1 dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada siswa memiliki nilai dengan kriteria buruk sekali, terdapat 1 orang siswa (4,54%) memiliki nilai kriteria buruk, terdapat 13

orang siswa (59,09%) memiliki nilai kriteria cukup, terdapat 6 orang siswa (27,27%) memiliki nilai kriteria baik, dan 2 orang siswa (9,091%) yang memiliki kriteria nilai baik sekali.

**Distribusi Frekuensi Data Akhir Siswa**

Dalam penjabaran ini data yang dijabarkan adalah data akhir siswa (posttest) hasil belajar lompat jauh melalui nilai aspek psikomotorik siswa. Adapun data hasil belajar tersebut dapat dipaparkan pada kriteria distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Data Akhir

Interval	Kriteria	Frekuensi	
		Fa	Fr (%)
< 40	Buruk Sekali	0	0
41 – 50	Buruk	0	0
51 – 65	Cukup	2	9,09
70 – 85	Baik	17	77,27
> 85	Baik Sekali	3	13,63

Untuk lebih jelasnya tabel di atas digambarkan pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Data Akhir Siswa

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada siswa memiliki nilai kriteria buruk sekali dan buruk, terdapat 2 orang siswa (9,09%) memiliki nilai kriteria cukup, terdapat 17 orang siswa (77,27%) memiliki nilai kriteria baik, dan 3 orang siswa (13,63%) yang memiliki kriteria nilai baik sekali.

**Analisis Data Penelitian**

Tahapan analisis data penelitian dimulai dari uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji paired sampel t test.

**Uji Prasyarat**

Uji prasyarat dalam penelitian melalui tahapan uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut dipaparkan uji prasyarat dibawah ini:

**Uji Normalitas Data**

Menguji normalitas data menggunakan uji kolmogrov smirnov dengan bantuan aplikasi SPSS 22. Kriteria pengujian data dikatakan normal jika Nilai Asymp Sig Km lebih besar dari 0,05. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		22	22
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	67,727	76,59
	Std. Deviation	9,3513	6,434
Most Extreme Differences	Absolute	,206	,234
	Positive	,206	,234
	Negative	-,159	-,221
Test Statistic		,206	,234
Asymp. Sig. (2-tailed)		,160 <sup>c</sup>	,300 <sup>c</sup>

Sumber : Dokumen SPSS 22

Berdasarkan tabel 5, dapat dipaparkan hasil analisis uji kolmogrov smirnov diketahui:

1. Kelompok data prettest memiliki nilai Asymp Sig 0.160 > 0,05 data berdistribusi normal.
2. Kelompok data posttest memiliki nilai Asymp Sig 0.300 > 0,05 data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini adalah menguji varians data dengan hasil pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.217	2	8	.094

Sumber : Dokumen SPSS 22

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa berdistribusi secara homogen mengingat silai sig 0,94 > 0,05.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan peneliti dimana diduga ada pengaruh metode two stay two stray terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung. Uji hipotesis dilakukan dengan uji paired sampel t test. Kriteria pengujian dimana pada  $\alpha$  0,05 Df = N-1 Ha diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	8,8636	6,3493	1,3537	11,678	6,0485	6,548	21	,000

Sumber : Dokumen SPSS 22

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh keterangan  $t_{hitung}$  6,548 jika dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha$  0,05 Df = N-1 dengan nilai 1,72 dengan demikian Ha diterima karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (6,548 > 1,72) dengan demikian disimpulkan bahwa ada pengaruh metode two stay two stray terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung.

**Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan di MTS Al-Ikhsan Betung yang berdomisili di Jalan Palembang-Jambi desa Sri Kembsng Kecamatan Betung Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh metode two stay two stray terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung. Penelitian dimulai pada tanggal 6 s.d 13 pada bulan Maret tahun 2023 selama dua kali tatap muka. Tatap muka pertama dilakukan tanggal 6 bulan Maret tahun 2023, dan tatap muka kedua dilakukan tanggal 13 bulan Maret tahun 2023. Penelitian ini melibatkan semua siswa kelas VII 1 berjumlah 22 orang siswa.

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui data tes awal diperoleh rata-rata hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh adalah 67,73. Pada tes awal dapat diterangkan bahwa sebanyak 27,27% siswa yang tuntas hasil belajar sebelumnya yaitu sebelum diberikan metode two stay two stray. Jumlah ini jauh dari kriteria ketuntasan perkelas sebesar 80% yang diharapkan oleh guru PJOK. Sementara setelah diberikan metode belajar two stay two stray dalam proses belajar mengajar lompat jauh siswa terjadi perubahan dan peningkatan ketuntasan hasil belajar, dimana pada data hasil tes akhir lompat jauh siswa ketuntasan siswa sebesar 81,81% dengan rata-rata nilai 76,59, jumlah ini sudah sesuai dengan yang diharapkan peneliti dan guru PJOK. Penelitian ini setelah diuji beda nilai pretest dan posttes hasil belajar lompat jauh menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (6,548 > 1,72) artinya metode two stay two stray memberikan pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung.

Penggunaan metode pembelajaran menjadi sangat penting dalam belajar, mengingat tujuan metode belajar adalah memastikan bahwa tujuan atau capaian pembelajaran lebih cepat, tepat, efektif dan efisien sampai dalam diri peserta didik, hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa (Pratiwi, 2020, hal. 107) unsur yang sangat penting harus dikuasai guru adalah menerapkan metode belajar, mengingat pembelajaran akan sangat efektif dan menyenangkan serta siswa lebih gampang dalam menyerap materi jika guru menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dalam belajar. Pendapat lainnya dikatakan (Djamaluddin & Wardana, 2019, hal. 44) guru yang memahami percepatan tersampainya tujuan pembelajaran pada siswa adalah guru yang saat mengajar menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik pembelajaran, mengingat metode belajar dibutuhkan untuk mengakselerasi ketercapaian hasil

belajar. Salah satu metode yang dianggap mampu mengatasi ketuntasan hasil belajar penjaskes siswa materi lompat jauh adalah dengan memanfaatkan metode *two stay two stray*.

Metode *two stay two stray* adalah metode yang diharapkan mewakili semua karakter siswa dalam belajar, mengingat metode ini penekanannya terdapat pada proses belajar yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif, prosedural dan bertahap melalui pertukaran informasi antara peserta didik yang satu dengan lainnya, yang tidak mampu dengan yang mampu, (Sukma & Cholik, 2020, hal. 19). Penelitian yang menguatkan peneliti dilakukan oleh (Lazuardi & Sudarso, 2018, hal. 10) dimana kelompok siswa yang diajarkan dengan menggunakan metode *two stay two stray* lebih memiliki kepercayaan diri dan memiliki pemahaman keterampilan lebih baik dari kelompok yang tidak diberikan metode *two stay two stray*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan peneliti dilapangan dan analisis data yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode *two stay two stray* terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII MTS Al-Ikhsan Betung karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (6,548 > 1,72).

## DAFTAR RUJUKAN

- Adi, W. (2008). *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Aji, P. T., & Wulandari, S. S. (2021). Analisis Model Pembelajaran Kooperatif TSTS Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal of Office Administration: Education and Practise*, 1 (3).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2011). *Pembelajaran Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Kesilaman*.
- Djalil, H. B. (2015). Paradigma, Prinsip, dan Aplikasi Quantum Learning dan Quantum Teaching dalam Pembelajaran. *Jurnal Lentera*.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. Parepare-Sulawesi Selatan: Kaaffah Learning Center.
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan "Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis". *Jurnal Unimed*.
- Gunawan. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting Melalui Penerapan Pembelajaran Modifikasi Lompat Ban Bekas pada Siswa Kelas IX-2 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018-2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 6 (2).
- Harmono, S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Quantum dan Gaya Belajar Terhadap Pemahaman Konseptual dan Keterampilan Gerak pada Mata Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Pembelajaran Olahraga (Sportif)*, Volume 3 Nomor 1.
- Hasan, S., Winarno, M., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Hasbillah, M., Herman, & Suparman. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Modifikasi Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Reflection Journal*, 1 (2).
- Herdiana, A., & Prakoso, G. P. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Mengacu pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Hermawan, A. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran Menurut Al-Ghazali. *Jurnal Qatrhuna*.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Kurniawan, F. (2010). *Buku Pintar Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Lazuardi, M., & Sudarso. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Learning Type Two Stay Two Stray Terhadap Hasil Dribbling Sepak Bola pada Siswa Kelas XI AV SMK Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7 (1).
- Maulidia, R., Suarni, N. K., & Diputra, I. K. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Two Stay Two Stray Berbantuan Media Vedio Terhadap Hasil Belajar IPS. *JP2*, 1 (2).
- Merthayasa, I. N., Putra, I. K., & Suadnyana, I. N. (2016). Penerapan Model Quantum Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Journal PGSD Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol 4 No 1.
- Nidawati. (2013). Belajar dalam Perspektif Psikologi dan Agama. *Jurnal Pionir*.
- Nopembri, S., & Saryono. (2012). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus Pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Prasetyo, B. (2022). Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay-Two Stray Untuk Membantu Peningkatan Skill Bermain Sepak Bola Siswa Kelas VIII-B SMP Negeri 4 Gresik. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1 (5).
- Pratiwi, E. (2020). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: AlfaMedia.
- Qomarullah, R. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Rafiqoh. (2020). Model Two Stay Two Stray dalam Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Workshop Nasional Penguatan Kompetensi Guru Sekolah Dasar*. Solo: SHes: Confrence Series 3.
- Rahim, R., Syaifudin, & Nery, R. S. (2017). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1 (1).
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Aceh: STKIP Bina Bangsa.
- Santoso, H. B., & Subagyo. (2017). Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar dengan Metode Problem Basic Learning. *Jurnal Taman Vokasi*.
- Sugiyono. (2008). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2013). *Dasar-Dasar Atletik*. Palembang: Unsri Pers.
- Sukma, M. A., & Cholik, M. (2020). Kajian Pembelajaran Two Stay Two Stray Untuk Meningkatkan Hasil Belajar SISWA SMK Teknik Otomotif. *JPTM*, 10 (1).
- Sumarni, T., Sapri, J., & Alexon. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Two Stay To Stray Untuk Meningkatkan Apresiasi dan Kreasi Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 7 (2).
- Sunhaji. (2014). Konsep Manajemen Kelas dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*.
- Tim Penyusun. (2022). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas PGRI Palembang.
- Warsidi, E. (2010). *Sejarah dan Teknik Dasar Atletik*. Jakarta: Quadra Yudistira.
- Winendra, A. (2008). *Atletik*. Jakarta: Pt Rosdakarya.
- Zahrani, M. (2019). Quantum Learning: Spesifikasi, Prinsip dan Faktor yang Mempengaruhinya. *JRTIE: Journal of Research and Thought of Islamic Education*, Vol 2, No 2.