

## UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA PUTRI KELAS VSD NEGERI LAMSIE KABUPATEN ACEH BESAR

Afrizal<sup>1</sup>, Melfa Br Nababan<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Gunung Leuser

[afrizalmpo@gmail.com](mailto:afrizalmpo@gmail.com), [nababanmelfa@gmail.com](mailto:nababanmelfa@gmail.com)

Submitted: 2022-09-21

Published: 2022-09-30

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-10-29

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini ditujukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa materi lompat jauh gaya jongkok melalui permainan. Setiap siklus mencakup empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Lamsie Aceh Besar dengan 28 siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes, dokumentasi dan observasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif presentase. Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan dapat meningkatkan hasil belajar Siswa Kelas putri VI SD Negeri Lamsie Aceh Besar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar pada siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 78,51 meningkat menjadi 84,48. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43% masuk dalam kategori tinggi dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan penggunaan permainan kardus dan ban bekas pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik dari ranah kognitif, psikomotorik dan afektif.

Kata Kunci: *Pendekatan bermain, Hasil Belajar, lompat jauh*

### ABSTRACT

*This classroom action research is intended to improve student learning outcomes in the long jump squat style material through games. Each cycle includes four stages, namely planning, action, observation and reflection. This research was conducted at SD Negeri Lamsie Aceh Besar with 28 students. Data collection techniques are tests, documentation and observation. Data analysis used descriptive percentage analysis technique. Based on the research and the results of the analysis that had been carried out, it was concluded that the squatting style long jump learning process using games could improve the learning outcomes of Class VI female students of SD Negeri Lamsie Aceh Besar*

*This is indicated by an increase in the average learning outcomes in the first cycle to the second cycle. The average learning outcomes in the first cycle increased to 78.51 to 84.48. Meanwhile, from the learning mastery in the first cycle the percentage of learning completeness is 71.43% in the high category and in the second cycle the percentage of learning completeness is 100% in the very high criteria. So it can be concluded that the use of cardboard games and used tires in the squat-style long jump learning can improve student learning outcomes both from the cognitive, psychomotor and affective domains.*

**Keywords:** *Approach to play, Learning Outcomes, long jum*

## Pendahuluan

Pendidikan adalah proses pemertabatan manusia menuju puncak optimasi potesi kognitif, afektif, dan psikomotorik yang dimilikinya. Pendidikan adalah proses membimbing, melatih, dan mamandu manusia terhindar atau keluar dari kebodohan dan pembodohan. Pendidikan adalah metaformosis prilaku menuju kedewasaan sejati. Pendidikan juga dapat didefinisikan sebagai proses elevasi yang dilakukan secara nondiskriminasi, dinamis dan intensif menuju kedewasaan individu, dimana prosesnya dilakukan secara kontinyu dengan sifat yang adaptif dan tiada akhirnya.

Tujuan pendidikan memuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar, dan indah untuk kehidupan. Karena tujuan pendidikan memiliki dua fungsi yaitu memberikan arah kepada segenap kegiatan pendidikan dan merupakan suatu yang ingin dicapai oleh segenap kegiatan pendidikan. Sebagai suatu komponen pendidikan, tujuan pendidikan menduduki posisi penting di antara kmpinen-komponen pendidikan lainnya. Dapat dikatakan bahwa segenap komponen dari seluruh kegiatan pendidikan dilakukan semata-mata terarah kepada atau ditujukan untuk pencapaian tujuan tersebut. Dengan demikian, maka kegiatan-kegiatan yang tidak relevan dengan tujuan tersebut dianggap menyimpang, tidak fungsional, bahkan salah, sehingga harus dicegah terjadinya.

Proses pendidikan haruslah mengacu pada tujuan. secara umum tujuan pendidikan membawa anak ke arah kedewasaan. Dalam UndangUndang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 3

menyatakan bahwa pendidikan bertujuan untuk “Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, beralhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.” Agar tujuan pendidikan bisa tercapai, maka perlu diperhatikan segala sesuatu yang mendukung keberhasilan program pendidikan. Salah satunya yaitu dalam proses pembelajaran. Karena di dalamnya terjadi internalisasi nilai-nilai dan pewarisan budaya maupun norma-norma secara langsung. Untuk itu perlu sekali dalam proses pembelajaran diciptakan suasana kondusif agar peserta didik benar-benar tertarik dan ikut aktif serta tekun dalam proses belajar mengajar.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum

dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinaan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain. Berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Dasar tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk

aktivitas yang menyenangkan.

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan anak secara berulang-ulang demi kesenangan tanpa adanya tujuan dan sasaran yang hendak dicapai (Hariwijaya dan Sukaca 2009: 103). Menurut Piaget dan Mayesty (Sujiono 2011: 144), menyatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasaan bagi diri seseorang.

Dari pengetian diatas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat disenangi dan digemari seseorang tanpa adanya paksaan dan tekanan untuk melakukan suatu aktivitas belajar sehingga dapat memberikan ekspresi terhadap pemikiran dan menjadi lebih kreatif. Metode bermain sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar. Dengan metode bermain, guru dapat mengenal dan memahami siswanya lebih dekat dan siswa pun akan lebih mudah dimengerti dan dipahami serta melakukan komunikasi dengan baik, walaupun dalam menggunakan bahasa yang terbatas seperti pergerakan tubuh, pikiran, emosi, dan interaksi sosial. Dengan begitu siswa dapat mengekspresikan dan mengkreatifkan pemikiran-pemikiran mereka pada saat bermain sehingga memperoleh kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhirnya

Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul

selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Lamsie Kabupaten Aceh Besar masih terdapat ada kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadaan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dan perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah dengan pendekatan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

### Metode

Jenis penelitian yang dipakai adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain.

Penelitian dilakukan minggu ketiga bulan April 2021 bertempat di SD Negeri Lamsie Aceh Besar

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Lamsie Aceh Besar dengan jumlah 28 siswa putri.

### Instrumen Penelitian

No	Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
1	Awalan	Berdiri dengan salah satu kaki 1. berada di depan dengan lutut agak ditekuk 2. Pandangan ke arah depan Dimulai dari lari pelan hingga 3. kecepatan maksimal.
2	Tumpuan	Sesaat akan bertumpu sikap badan 1. agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°). Bertumpu sebaiknya tepat pada 2. papan tumpuan menggunakan kaki terkuat. Saat bertumpu kedua lengan ikut 3. serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
3	Saat melayang di Udara	Tangan diayun dari belakang ke 1. depan 2. Badan condong ke depan Kedua kaki rapat dengan lutut 3. ditarik kedada (jongkok)
4	Mendarat	1. Mendarat pada kedua ujung kaki 2. Lutut ditekuk dan badan mengeper 3. Berat badan ke depan

Keterangan penilaian :

Nilai 1 : Apabila tidak sesuai atau memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai 2 : Apabila memenuhi 2 gerakan yang diharapkan.

Nilai 3 : Apabila memenuhi 3 gerakan yang diharapkan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana (*plan*), (2) melakukan tindakan (*act*), (3) mengadakan observasi (*observe*), (4) melakukan refleksi (*reflect*).

#### **Identifikasi Masalah**

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka menggali semua permasalahan yang dihadapi oleh guru penjasorkes dan peserta didik khususnya kelas IV sebanyak 34 siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh. Masalah-masalah tersebut adalah apa yang benar-benar dihadapi oleh guru maupun peserta didik. Penggalan masalah dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Lamsie Aceh Besar dilakukan melalui beberapa sumber yaitu: Para guru Penjasorkes, Standar Isi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD Negeri Lamsie dan beberapa peserta didik kelas V SD Negeri Lamsie Aceh Besar

Penggalan masalah dilakukan dengan berdiskusi ataupun sharing gagasan yang dilakukan di dengan guru. Dalam diskusi dan sharing gagasan didapat adanya kendala atau belum mantapnya keyakinan untuk melaksanakan gagasan-gagasan baru dalam proses pembelajaran, agar sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan

#### **Menetapkan Masalah**

Berdasar identifikasi masalah yang

dapat dijaring melalui diskusi atau sharing gagasan, peneliti menetapkan masalah yang diangkat dalam PTK, sebagaimana telah dikemukakan dalam bab I laporan ini adalah rendahnya hasil nilai lompat jauh. Pemilihan masalah terfokus pada pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh dan hubungannya dengan hasil belajar.

#### **Perencanaan Tindakan**

Pada tahap perencanaan tindakan ini, seperti halnya dalam mengidentifikasi masalah, peneliti menggali alternatif tindakan yang mungkin dapat dilakukan terhadap masalah yang dihadapi. Cara yang dilakukan yaitu dengan melakukan sharing ideas dengan rekan sejawat guru penjasorkes, sehingga tercatat sejumlah alternatif tindakan. Tahap berikutnya adalah menetapkan pilihan tindakan dari beberapa alternatif yang telah diidentifikasi. Dalam menetapkan tindakan disamping berdasar pada teori yang relevan juga berdasarkan pendapat rekan sejawat

#### **Pelaksanaan Tindakan**

Keseluruhan tindakan yang dilakukan dalam PTK ini ditujukan untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lompat jauh. Untuk itu peneliti menetapkan beberapa jenis tindakan yang realisasinya diwujudkan dalam dua siklus. Siklus pertama dan kedua dengan cara bermain menggunakan lompat kardus dan ban bekas.

#### **Pengamatan**

Pada saat peneliti melakukan pelaksanaan proses pembelajaran seperti yang telah direncanakan, dan dibantu oleh 2 orang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai kolaborator mengadakan pemantauan jalannya proses pembelajaran dengan duduk di samping lapangan.

Kolaborator mencatat hal-hal yang penting yang terjadi selama proses dan setelah proses pembelajaran berlangsung menggunakan lembar instrumen yang telah disediakan. Setelah proses pembelajaran selesai peneliti dan kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi membahas kegiatan yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan ini dievaluasi kelemahan dan kelebihan jalannya pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan berikutnya

### Refleksi

Hasil evaluasi dari pelaksanaan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan. Langkah ketiga hingga keenam dalam penelitian ini yaitu: Perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi yang membentuk suatu siklus berlangsung dua kali dalam PTK ini.

### Teknik Analisis Data

Penilaian kriteria didasarkan pada perolehan nilai akhir. Untuk menentukan nilai akhir di gunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi data hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesudah tindakan sehingga dapat mengambil kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara digunakan sebagai dasar untuk menentukan perencanaan tindakan selanjutnya dan untuk menarik kesimpulan akhir. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini

dilakukan dengan cara peneliti bersama pengamat merefleksi hasil observasi terhadap hasil belajar siswa yang telah dilakukan.

### Indikator Keberhasilan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan menggunakan pendekatan bermain akan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mencapai 75%, serta memperoleh nilai rata-rata lebih besar dari KKM 75 yang telah ditentukan sekolah. Ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar lebih dari 75% dari sebelum ada tindakan.

### Hasil dan Pembahasan

#### Siklus I

Dalam penelitian tindakan kelas siklus I pembelajaran berjalan dengan lancar. Guru menerapkan pembelajaran sesuai dengan RPP yang sudah disiapkan yaitu dengan model permainan lompat kardus dan ban bekas diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar dalam hal ini yaitu hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putri kelas VI SD Negeri Lamsie Aceh Besar

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I adalah sebagai berikut:

#### Perencanaan

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan).

**Menarik kesimpulan**

Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh dengan permainan

**Melakukan pendinginan**

Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk permainan

**Kegiatan Akhir (15menit)**

Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan. Kemudian guru memberikan kesempatan untuk tanya jawab, dilanjutkan kegiatan pendinginan, berbaris, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

**Observasi**

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan, pembelajaran berjalan dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih hidup dan menyenangkan. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti

pembelajaran lompat jauh melalui permainan.

Adapun hasil proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, aspek kognitif siswa siklus I sebagai berikut:

**Psikomotor**

**Aspek 1 (Awalan)**

**Tabel 2 Penilaian Awalan**

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	11	39,29%	3,04
2	Baik	3	7	25,00%	
3	Cukup	2	10	35,71%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			28	100%	

Dari tabel 2 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai awalan berkategori sangat baik sebanyak 11 siswa (39,29%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 10 siswa (35,71%), sedangkan ketegori kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang teknik sikap awalan sebesar 3,04.

**Aspek 2 (Tolakan)**

**Tabel 3 Penilaian Tolakan**

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	12	42,86%	3,18
2	Baik	3	9	32,14%	
3	Cukup	2	7	25,00%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 3 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai tolakan kategori sangat baik sebanyak 12 siswa (42,86%), kategori baik sebanyak 9 siswa (32,14%), kategori cukup sebanyak 7 siswa (25%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh tentang sikap tolakan sebesar 3,18

c) Aspek 3 (Sasaran)

Tabel 4 Penilaian Sasaran

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	14	50,00%	3,25
2	Baik	3	7	25,00%	
3	Cukup	2	7	25,00%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 4 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai sasaran berkategori sangat baik sebanyak 14 siswa (50%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 7 siswa (25%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap terhadap sasaran sebesar 3,25

d) Aspek 4 (Mendarat)

Tabel 5 Penilaian Mendarat

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	10	35,71%	
2	Baik	3	7	25,00%	

3	Cukup	2	11	39,29%	2,96
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 5 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai mendarat berkategori sangat baik sebanyak 10 siswa (35,71%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 11 siswa (39,29%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap mendarat sebesar 2,96

Afektif

Tabel 6 Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus I

Kriteria	Aspek Afektif	
	Frekuensi	%
Siswa aktif dalam pembelajaran	28	100%
Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain	23	82%
Menampilkan sikap sportif	18	64%
Menghargai teman	22	79%
Disiplin dalam pembelajaran	23	82%
<b>Rata-rata</b>	23	81%

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I banyaknya siswa yang masuk dalam kriteria aktif dalam pembelajaran sebanyak 28 siswa (100%), kriteria menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain sebanyak 23 siswa (82%), kriteria menampilkan sikap sportif sebanyak 18 siswa (64%), kriteria menghargai teman sebanyak 22 siswa (79%), kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 23 siswa (82%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 23 (81%).

Kognitif

Pada penilaian aspek kognitif

pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung pada siklus I dilakukan dengan tes lisan dan diperoleh hasil jumlah siswa yang tuntas sebesar 68 % dengan rata-rata 76,43

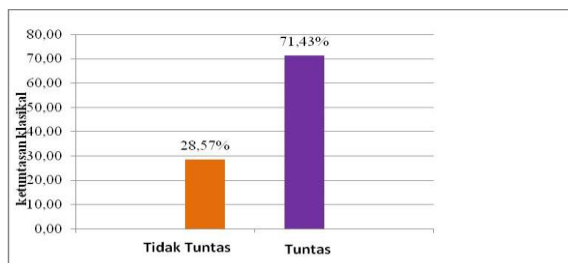
### Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung siklus I sudah berjalan dengan lancar, anak sudah antusias dalam pembelajaran. Namun hasil belajar masih belum maksimal sesuai dengan target yang diharapkan sehingga pembelajaran masih perlu diperbaiki di siklus II.

Presentase Ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} : = 20 / 28 \times 100\% = 71,43\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} : = 8 / 28 \times 100\% = 28,57\%$$



### Siklus II

Pelaksanaan siklus II terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi yang merupakan penyempurnaan dari siklus I. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus II adalah sebagai berikut:

#### Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus II ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri atas rencana pembelajaran siklus II, lembar observasi proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat

jauh gaya jongkok melalui permainan, soal tes kognitif dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan pada proses pembelajaran dalam siklus II berlangsung satu kali pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut: pembelajaran dilaksanakan selama empat jam pelajaran (140 menit),

Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah:

- 1) Kegiatan Awal (15 menit)
- 2) Kegiatan Inti (110 menit)

#### Tahap I

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri

#### Tahap II

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan

#### Tahap III

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan)

#### Tahap IV

Pada tahap IV jarak kardun dan ban bekas di hal itu ditujukan untuk menambah tingkat kesulitan permainan sehingga lebih memacu keaktifan siswa.

Pada siklus II terdapat tahapan yang ke IV siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai dibagi menjadi beberapa kelompok yang masing-masing kelompok terdiri atas 4 siswa. Pada tahap IV kelompok

satu dengan kelompok lainnya berkompetisi untuk mencapai sasaran secara cepat dan tepat. Kelompok yang paling cepat dan tepat sasaran merupakan pemenang dan diberikan penghargaan.

Menarik kesimpulan, Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan, Melakukan pendinginan

Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan

**Kegiatan Akhir (15menit)**

Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan. Kemudian guru memberikan kesempatan untuk tanya jawab, dilanjutkan kegiatan pendinginan, berbaris, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

**Observasi**

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan, pembelajaran berjalan dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih menyenangkan dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran pessiing lompat jauh melalui permainan bola gantung.

Adapun hasil proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, aspek kognitif siswa siklus II sebagai berikut:

1) Psikomotor

**Aspek 1 (Awalan)**

**Tabel 7 Penilaian Awalan**

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	19	67,86%	3,5
2	Baik	3	4	14,28%	
3	Cukup	2	5	17,86%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			28	100%	

Dari tabel 7 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai awalan berkategori sangat baik sebanyak 19 siswa (67,86%), kategori baik sebanyak 4 siswa (17,28%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (17,86%), sedangkan ketegori kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang teknik sikap awalan sebesar 3,50.

b) Aspek 2 (Tolakan)

**Tabel 8 Penilaian Tolakan**

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	12	42,86%	3,32
2	Baik	3	13	46,43%	
3	Cukup	2	3	10,71%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 8 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai tolakan kategori sangat baik sebanyak 12 siswa (42,86%), kategori baik sebanyak 13 siswa (46,43%), kategori cukup sebanyak 3 siswa (10,71%), sedangkan kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh tentang sikap tolakan sebesar 3,18.

c) Aspek 3 (Sasaran)

Tabel 9. Penilaian Sasaran

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	16	57,14%	3,39
2	Baik	3	7	25,00%	
3	Cukup	2	5	17,86%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 9 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai

Sasaran berkategori sangat baik sebanyak 16 siswa (57,14%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (17,86%), sedangkan kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap akhir sebesar 3,39.

d) Aspek 4 (Mendarat)

Tabel 10. Penilaian Mendarat

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	12	42,86%	3,25
2	Baik	3	11	39,29%	
3	Cukup	2	5	17,86%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 10 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai mendarat berkategori sangat baik sebanyak 12 siswa (42,86%), kategori baik sebanyak 11 siswa

(39,29%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (17,86%), sedangkan kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap mendarat 3,35.

Afektif

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek

Kriteria	Aspek Afektif	
	Frekuensi	%
Siswa aktif dalam pembelajaran	28	100%
Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain	24	86%
Menampilkan sikap sportif	21	75%
Menghargai teman	23	82%
Disiplin dalam pembelajaran	24	86%
<b>Rata-rata</b>	24	86%

afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus II banyaknya siswa yang masuk dalam kriteria aktif dalam pembelajaran sebanyak 28 siswa (100%), kriteria menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain sebanyak 24 siswa (86%), kriteria menampilkan sikap sportif sebanyak 21 siswa (75%), kriteria menghargai teman sebanyak 23 siswa (82%), kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 24 siswa (86%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 24 (86%).

Kognitif

Pada penilaian aspek kognitif pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pada siklus II dilakukan dengan tes lisan dan diperoleh hasil jumlah siswa yang tuntas sebesar 89,29 % dengan rata-rata 83,57.

Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan siklus II sudah berjalan dengan lancar, anak sudah antusias dalam

pembelajaran. Hasil belajar sudah mencapai hasil sesuai dengan target yang diharapkan karena ketuntasan klasikal mencapai 100%.

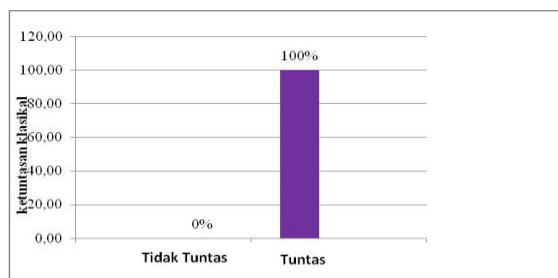
Presentase Ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = 28 / 28 \times$$

$$100\% = 100\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = 0 / 28 \times$$

$$100\% = 0\%$$



Gambar 2. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II

Berdasarkan data diatas menunjukkan rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sesuai target peneliti yaitu 75% siswa tuntas sesuai kriteria ketuntasan minimal dengan nilai 75. Dari hasil penelitian siklus II sebesar 100% (28 siswa).

## Pembahasan

### 1. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus I dan II dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus I dan siklus II.

Peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung yang dilakukan oleh 28 siswa putri kelas VI dari ketiga aspek dapat diperoleh hasil dari tabel

berikut, pada tabel 16

Tabel.11 Peningkatan Hasil Belajar

No	Jenis Penilaian	Rata-rata Nilai	
		Siklus I	Siklus II
1	Psikomotor	77,68	84,15
2	Afektif	81,43	85,71
3	Kognitif	76,43	83,57

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus I terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang belum tuntas KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya.

- Pembelajaran masih belum optimal karena masih terdapat banyak kekurangan.
- Belum adanya kompetisi yang memacu semangat siswa

Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal.

Dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus I diatas kemudian peneliti melakukan perbaikan dalam pembelajaran siklus II, diantaranya sebagai berikut:

Menambahkan variasi dan tingkat kesulitan pada siswa sehingga memacu semangat siswa. Pada siklus I permainan tidak dikompetisikan, sedangkan pada siklus II permainan dikompetisikan antar kelompok.

Memberikan hadiah atau penghargaan kepada kelompok yang menang, sehingga siswa lebih bersemangat dalam pembelajaran.

Memberikan motivasi kepada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh dan optimal.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus II diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus I. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan model pembelajaran yang diberikan. Pada siklus II siswa terlihat melakukan gerakan lebih baik dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Kelebihan dari pembelajaran siklus II yaitu dengan menambahkan tingkat kesulitan dari siklus I yaitu menjauhkan jarak yang semula, hal itu bertujuan agar siswa semakin tertantang untuk mencapai sasaran dengan lebih baik. Selain menambah kesulitan, pada siklus II juga dibentuk kompetisi antar kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kerjasama dan kekompakan anggota kelompok agar menjadi yang terbaik di antara kelompok yang lain dengan cara yang sehat. Untuk kelompok yang mendapatkan nilai terbaik diberikan penghargaan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran.

### Analisis Pembelajaran

Pada siklus I hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung nilai tertinggi adalah 93 sedangkan nilai terendah 56 dan nilai rata-rata 78,51. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 20 siswa, sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 8 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus I adalah 71,43% dan presentase yang belum tuntas adalah 28,57%.

Hasil belajar siswa pada siklus II adalah nilai tertinggi 98, sedangkan nilai terendah 76 dan nilai rata-rata 84,48 Siswa yang telah mencapai KKM sebanyak 28 sehingga presentase keberhasilan pada

siklus II adalah 100%.

### Simpulan Siklus Berdasarkan Hasil Belajar

Berdasarkan hasil belajar siklus I dan II dapat disimpulkan untuk siklus I pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar yang ditentukan oleh peneliti sebelumnya yaitu 75% siswa tuntas sesuai dengan KKM. Pada siklus I pembelajaran sudah berjalan dengan baik, siswa sudah antusias dalam pembelajaran, akan tetapi pada siklus I masih terdapat beberapa kekurangan. Pada siklus I permainan tidak dikompetisikan. Sedangkan pada siklus II hasil belajar siswa meningkat karena adanya perubahan metode dalam pembelajaran. Metode pembelajaran pada siklus II permainan dikompetisikan dan kelompok yang menang diberikan penghargaan. Sehingga ketuntasan belajar siswa sudah mencapai 100%.

Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan dalam %	
		Tuntas	Belum Tuntas
1	Siklus I	71,43%	28,57 %
2	Siklus II	100,00%	0,00 %

Pada siklus I persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43 % masuk dalam kategori tinggi. Dan pada siklus II persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian

ketuntasan belajar siswa sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 75% siswa tuntas dari jumlah seluruh siswa kelas VII dan tidak perlu diadakan penelitian pada siklus selanjutnya.

### Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar Siswa putrid Kelas VI SD Negeri Lamsie Aceh Besar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar pada siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 78,51 meningkat menjadi 84,48. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43% masuk dalam kategori tinggi. Dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi.

Model pembelajaran yang inovatif dan kreatif dalam Penjasorkes sangat bermanfaat dalam mencapai tujuan pembelajaran. Penggunaan media dan bentuk permainan dalam pembelajaran sangat baik digunakan dalam pembelajaran Penjasorkes materi gerak dasar lompat jauh, selain dapat memanfaatkan barang-barang yang sudah tidak terpakai sekaligus memberikan kemasan yang baru dalam model pembelajaran yang bervariasi. Variasi dalam pembelajaran gerak dasar teknik lompat jauh dengan bentuk permainan membuat siswa lebih semangat dan termotivasi karena siswa tidak lagi merasa takut dan memudahkan siswa dalam melakukan gerakan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik dari aspek psikomotorik, kognitif dan afektif

### Daftar Pustaka

- Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- E Mulyasa. (2009). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta
- Kreitner, Robert dan Angelo Kinicki. 2011. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Mikanda, Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Cipayung – Jakarta Timur.
- Muhajir, Jaja Mujahaid. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta
- Muhamad Muhyi Faruq. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. (<http://MuhyiFaruq.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Subagiyo, dkk. (2003). *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Tim Abdi Guru. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas IV*. Erlangga
- Alip, S. Dan Asep, S. (2003). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Grasindo

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arman. (2015). *Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Langsung Pada Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jawai Kabupaten Sambas*. Skripsi. FKIP, Pend. Penjaskes, Universitas Tanjungpura Pontianak
- Aunurrahman. 2012. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Anas
- Ngatiyono. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Surakarta: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Rahayu, E.T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Rianto & Heru, *Langkah-langkah Penelitian Sosial*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006
- Richard Decaprio. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*, (Jogjakarta: Diva Press, 2013
- Slameto. 2001. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Suharsimi