

# UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DI SDN

**Nurmanengsih, Ahmad Atiq, Edi Purnomo**

Program Studi PENJASKES FKIP Untan, Pontianak

*Email: Nurma\_Cahaya21@yahoo.co.id*

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok ditemukan masalah, dimana masih banyak siswa yang nilainya (hasil belajar) belum memenuhi KKM. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SDN 10 Singkawang Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan dua siklus. subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V SDN 10 Singkawang Tengah yang terdiri dari 27 siswa dengan komposisi perempuan sebanyak 13 siswa dan laki-laki sebanyak 14 siswa. Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, persentase ketuntasan belajar hasil tes pada prasiklus yaitu 33%, masuk pada siklus I menjadi 70% dan peningkatan pada siklus II menjadi 100%. Dimana semua siswa yang mengikuti pembelajaran tuntas dalam hasil belajarnya, maka persentase keberhasilan penelitian tindakan kelas ini telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 75 %.

**Kata kunci: Lompat Jauh Gaya Jongkok, Pendekatan Bermain dan Hasil Belajar**

**Abstract:** About problem in this research is athletic learning in particular broad jump number inspires problem found squat, where is still a lot of student that its point (learned result) haven't accomplished KKM. To the effect of observational it is know result step-up studies broad jump via approaching plays on student brazes v SDN 10 Singkawang Intermediates. Method that is utilized in this research is Observational Action braze (PTK) by use of two cycles. subjek is research is exhaustive student brazes v SDN 10 Singkawang Intermediates that consisting of 27 students with female composition as much 13 student and male as much 14 students. Base observational data already dianalisi, thoroughness percentage studies result essays on prasiklus which is 33%, enter on i. cycle as 70% and increasing on cycle II. as 100%. Where all student that follow complete learning in yielding its studying, therefore observational success percentage action brazes this have wented behind klasikal's thoroughness as big as 75 % .

**Keywords: Squat Styled broad jump, Approaching plays and Studying Result**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang merupakan bagian dari mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak, sosial, neuromuscular dan emosial, karenanya pendidikan jasmani bersifat mendidik dan dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar.

Dalam pembelajarannya banyak cabang olahraga tertentu yang sudah masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai wahana untuk mendidik keterampilan peserta didik dan menjadi materi atau bahan ajar untuk setiap satuan pendidikan di Indonesia. Begitu juga cabang olahraga yang dikenal sebagai *Mother Of Sport* atau atletik.

Ginanjat Atmasubrata (2012: 34) berpendapat bahwa “atletik disebut-sebut sebagai cabang olahraga tertua yang merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu lari, lempar dan loncat. Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani, *athon* yang berarti ‘kontes’. “Lompat bagi siswa sekolah dasar, merupakan salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainya”. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor, untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak sekolah dasar (Yudha M. Saputra: 2001: 63). “Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal” (Munasifah, 2008: 10). Tujuan dari lompat jauh adalah bagaimana caranya pelompat dapat melompat dengan jarak yang sejauh mungkin. Terdapat 3 macam gaya dalam lompat jauh, yaitu gaya jongkok, gaya jalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*snepper*). Ukuran lapangan yang sudah disesuaikan untuk anak SD, yaitu: a) Panjang lintasan awal 10 meter, b) Panjang bak pasir 3 meter dan lebarnya 1,5 meter (Nuryono, 2010: 74)

Pada lompat jauh awalan dan tolakan adalah kemampuan yang sangat memerlukan untuk mencapai jarak lompatan yang jauh. Gaya yang paling mudah dilakukan adalah gaya jongkok. Karena itu, gaya ini biasanya sering dipakai oleh pelompat jauh pemula. Tahap-tahap lompat jauh yang harus dikuasai adalah awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Dengan demikian, agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan peserta didik juga dapat mengerti dan mempraktikkan gerakan lompat jauh gaya jongkok, maka diperlukan suatu metode mengajar yang dapat menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang efektif sehingga hasil belajar yang dicapai siswa dapat memenuhi KKM.

Dalam pembelajaran Penjasorkes ini hasil belajar merupakan permasalahan yang datanya akan diperbaiki. Adapun pengertian Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2009: 102 - 103) hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan – kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar oleh seseorang dapat dilihat dari

perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan, pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada siswa kelas V di SDN 10 Kecamatan Singkawang Tengah yang berada di Kota Singkawang, dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok ditemukan masalah, dimana dari sejumlah siswa 27 masih banyak siswa yang nilainya (hasil belajar) belum memenuhi KKM (75) yaitu sebanyak 18 siswa atau sebesar 67%.

Menindaklanjuti dari masalah tersebut peneliti mencoba mengorek lebih dalam permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Adapun hasil yang observasi setelah bertanya kepada siswa, ternyata: 1) siswa masih takut untuk melakukan gerakan tersebut. Ini terjadi karena siswa jarang melakukan gerakan lompat jauh, terutama para siswi, 2) saat melakukan tolakan, kaki siswa banyak yang melewati garis atau batas tolakan, 3) banyak siswa yang malas dan kurang antusias pada saat pembelajaran lompat jauh karena proses pembelajaran selama ini yang peneliti lakukan belum pernah menggunakan permainan yang mengarah ke materi lompat jauh. Dimana siswa langsung disuruh belajar melompat ke bak lompat jauh tanpa adanya modifikasi alat atau metode pembelajaran yang membuat anak tertarik mengikuti pembelajaran.

Perlunya inisiatif guru untuk menciptakan suatu pembelajaran yang dapat membuat proses pembelajaran berlangsung menjadi dinamis agar ketika siswa melakukan gerakan lompat jauh tidak lagi malas dan takut saat melompat ke bak.

Proses pembelajaran yang peneliti lakukan belum pernah menggunakan permainan yang mengarah ke materi lompat jauh dan dalam proses pembelajaran lompat jauh peneliti belum memodifikasi alat pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan dan karakteristik siswa, karena peneliti selalu mempraktikkan langsung dan menyuruh siswa untuk mempraktikkan di bak lompat jauh. Untuk itu, agar siswa memahami materi yang disampaikan, guru dituntut harus kreatif dalam memberikan materi kepada siswa.

Sebagai solusi untuk memperbaiki masalah tersebut, peneliti mencoba mengalihkan pembelajaran yang berorientasi melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN 10 Singkawang Tengah.

Nurhayati Simatupang (2005: 23) mengatakan bahwa “bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak, melalui kegiatan bermain, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan”.

Mengganti metode pembelajaran yang biasa dilakukan menjadi metode pendekatan bermain secara sederhana dapat dikemukakan bahwa yang dimaksudkan adalah mengubah metode pembelajaran dengan peraturan yang dimodifikasi yaitu permainan disesuaikan dengan situasi kondisi baik tempat, siswa, sarana dan peraturan permainan yang bertujuan supaya siswa termotivasi, senang dan semangat pada lompat jauh. Ini merupakan alternatif yang paling baik

karena disamping anak-anak sekolah dasar menyukai aktivitas bermain, siswa menjadi aktif dalam melakukan gerakan dan membuat gerakan siswa menjadi lebih baik.

Merujuk dari pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V di SDN 10 Singkawang Tengah”.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah “penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencerminan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara profesional” (Tukiran Taniredja, 2010: 17).

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2014/2015, yaitu bulan 14 Februari – 7 maret 2015. Penentuan waktu penelitian mengacu pada kalender akademik sekolah, karena PTK memerlukan beberapa siklus yang membutuhkan proses belajar mengajar yang efektif di kelas.

Dalam PTK ini yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V SDN 10 Singkawang Tengah yang terdiri dari 27 siswa dengan komposisi perempuan sebanyak 13 siswa dan laki-laki sebanyak 14 siswa.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik dalam pengumpulan data ini, yaitu:

1. Observasi  
Menilai pelaksanaan proses pembelajaran di kelas/lapangan. Tim kolaborator melakukan penilaian hasil belajar berdasarkan observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti.
2. Penilaian  
Melaksanakan penilaian dengan melihat gerakan siswa ketika melakukan servis bawah bola voli.
3. Studi Dokumentasi  
Mengumpulkan data objektif sekolah melalui format prapenelitian, termasuk pengumpulan nilai yang ada.

### **Alat Pengumpulan Data**

Alat pengumpul data yang dipergunakan dalam penelitian ini meliputi: tes dan wawancara sebagaimana dijelaskan berikut ini:

1. Tes: tes yang diberikan dalam penelitian lompat jauh gaya jongkok yang dikemas dalam instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini

bertujuan untuk memperoleh data tentang kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Adapun alat atau kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas untuk mengumpulkan data akan dijelaskan secara singkat melalui tabel dibawah ini:

**Tabel 1**  
**Instrumen Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok**

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS				SKOR
	GERAK				
	1	2	3	4	
AWALAN: Langkah cepat, sikap badan condong ke depan.					
TOLAKAN: Tiga (3) langkah terakhir pandangan ke arah tolakan, kaki menyentuh papan tolakan.					
SAAT MELAYANG: Kaki ayun ke depan, kedua tangan menggantung ke atas, badan tetap seimbang.					
MENDARAT: Kedua kaki dan tangan lurus ke depan, kedua kaki mendarat bersama-sama, badan mengeper dan mendarat.					
Jumlah Skor					.....

Keterangan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan berdasarkan kategori penilaian terhadap unjuk kerja sampel, dengan nilai rentang 1 sampai dengan 4.

- 1 = Kurang
- 2 = Cukup
- 3 = Baik
- 4 = Baik sekali

2. Wawancara: menggunakan beberapa pertanyaan untuk mengetahui pendapat siswa dan teman sejawat tentang pendekatan bermain.

## Analisis Data

Analisis data hasil penelitian tindakan kelas dengan statistik deskriptif yaitu analisis data sederhana, dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

### 1. Pengumpulan Data

Dalam tahap ini, peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pelaksanaan pembelajaran di kelas, observasi gerak dasar lompat jauh dan hasil belajar. Pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari:

- Tes: Dipergunakan untuk mendapatkan data hasil belajar siswa dalam materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- Wawancara: Dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan evaluasi guru selama kegiatan pembelajaran pada penerapan metode bermain.

### 2. Reduksi Data

Dalam tahap ini, peneliti memilih dan memilah data yang relevan serta tidak relevan (data yang tidak relevan dibuang).

### 3. Pemaparan Data

Dalam tahap ini, peneliti memaparkan data-data yang terseleksi dalam bentuk:

- Tabulasi, menghitung rata-rata serta persentase hasil belajar lompat jauh sesuai dengan instrumen penelitian
- Analisis dan interpretasi data

### 4. Analisis dan Interpretasi Data

Konversi nilai hasil penelitian untuk menganalisis dan menginterpretasikan data dapat menggunakan tabel konversi, yaitu data kuantitatif dikonversi menjadi kualitatif atau sebaliknya:

**Tabel 2**  
**Tingkat Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh**

Skor	Rentang Nilai	Predikat	Keterangan
16	100	Sangat Baik	Tuntas
12 – 15	75 - 94	Baik	Tuntas
8 – 11	50 – 69	Cukup	Tidak Tuntas
< 7	< 35	Kurang	Tidak Tuntas

- ### 5. Bandingkan hasil analisis data setiap siklus (tabel atau deskriptif: rangkuman perbandingan hasil penelitian setiap siklus “I dan II” sebelum pembahasan). Kemudian menarik kesimpulan dari setiap siklus yang telah dilakukan untuk menjelaskan hal-hal pokok terkait seputar pembelajaran, sehingga mengetahui sejauh peningkatan hasil belajar dapat tercapai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Deskripsi Data Hasil Prapenelitian (Prasiklus)

Data yang akan dipaparkan merupakan hasil dari data yang telah dianalisis yang merupakan data asli dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa Kelas V SDN 10 Singkawang.

Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3**  
**Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	9	33%
Belum Tuntas	18	67%
Jumlah	27	100%

Melihat dari Tabel 3 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 33% (9 siswa), tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 9 atau % (67 siswa) belum tuntas. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui pendekatan bermain untuk memperbaiki atau meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

#### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

##### 1. Tingkat Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Untuk memudahkan melihat data dari siklus I, maka akan peneliti sajikan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam tabel 4 dibawah ini:

**Tabel 4**  
**Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus I**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM
Tuntas	19	70%	75
Belum Tuntas	8	30%	75
Jumlah	27	100%	150
Rata-rata	-	-	75

Melihat dari tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 19 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang menandakan hal positif dari tindakan

yang dilakukan dimana melalui pendekatan bermain dapat memperbaiki masalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 19 siswa atau sebesar 70%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 8 siswa atau sebesar 30% saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Namun setidaknya perubahan perbaikan yang terjadi pada siklus I sudah dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan hasil belajar siswa yang semula ketuntasan hanya sebesar 33% menjadi 70%, tentunya tindakan yang diberikan sudah tepat dilakukan walaupun tetap harus diberikan tindakan lanjutan. Untuk itu, agar mendapatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik, maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

## 2. Refleksi Siklus I

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, sebagai berikut:

a. Hasil refleksi dari guru penjasorkes dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan:

- Pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran-pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa harus disuruh.
- Saat melakukan tes lompat jauh gaya jongkok masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan, sehingga pembelajaran-pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain harus lebih ditingkatkan lagi.
- Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yaitu, 1) setiap teknik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, 2) materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran, 3) pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan dari pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).

b. Hasil refleksi terhadap siswa.



- Terdapat beberapa siswa yang mulai merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
- Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
- Dibalik dari rasa mudah melakukan dan percaya diri yang dirasakan oleh siswa, namun hasil belajar yang didapat sesuai kemampuan siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%.
- Menindaklanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II**

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang bertujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

#### **1. Tingkat Ketuntasan Hasil belajar Siswa**

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 63,75, pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 64,56%, sebagaimana tampak pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5**  
**Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM
Tuntas	27	100%	75
Belum Tuntas	0	0%	75
Jumlah	27	100%	150
Rata-rata	-	-	75

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SDN 36 Pontianak pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 70% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%, berarti tidak terdapat siswa yang

tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain. Dengan demikian, efektifitas melalui pendekatan bermain telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SDN 10 Singkawang Tengah.

## 2. Refleksi Siklus II

Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

### a. Hasil refleksi peneliti yang melakukan tindakan:

- Pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat di terima oleh siswa.
- Pembelajaran kemampuan Lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang diajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa tertarik, senang, bersemangat dan selalu aktif dalam melakukan proses pembelajaran.
- Pembelajaran yang dilakukan peneliti dapat ditindaklanjuti, sebab pembelajaran yang dilakukan selalu mencari yang model dan variasi pembelajaran yang mudah dipahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba melakukan gerakan, semakin banyak siswa dalam mempraktekkannya maka hasil belajar lompat jauh gaya jongkok akan semakin meningkat.

### b. Hasil refleksi terhadap siswa

- Siswa merasa senang dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain karena pembelajaran diberikan peneliti banyak menggunakan variasi dan tidak membebani siswa sehingga ketika proses pembelajaran membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan terasa asyik dalam melakukannya.
- Siswa merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulai dengan teknik lompat jauh gaya jongkok dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan bermain yang diberikan.

- Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan siswa. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas V tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada Kelas V SDN 10 Singkawang Tengah senantiasa membutuhkan pembaharuan yang disebut inovasi pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Rekapitulasi persentase ketuntasan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok akan disajikan dalam tabel 6 berikut :

**Tabel 6**  
**Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus**

Hasil Siklus	Keberhasilan			
	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah siswa	Persentase	Jumlah Siswa	Persentase
<i>Pre-Implementasi</i>	9	33%	18	67%
Siklus I	19	70%	8	30%
Siklus II	27	100%	0	0%

Sesuai tabel 6, tercatat pada lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 10 Singkawang Tengah saat tes *pre-implementation* atau prasiklus masih tergolong rendah, karena dilihat dari hasil tes yang telah dilakukan, hanya sedikit siswa yang termasuk dalam kategori tuntas dimana sebanyak 9 siswa atau sebesar 33%, sedangkan sebanyak 18 siswa atau sebesar 67% termasuk dalam kategori belum tuntas. Data ini menunjukkan bahwa masih sangat kurangnya kemampuan keseluruhan yang dimiliki siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan pendekatan bermain sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Pada siklus I terjadi peningkatan dalam hasil belajar siswa, dimana sebanyak 19 siswa atau sebesar 70% sudah termasuk kategori tuntas, walaupun sebanyak siswa 8 atau sebesar 30% masih termasuk dalam kategori belum tuntas. Namun hal ini sudah merupakan pertanda baik karena sudah banyak siswa yang mumpuni dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dan merupakan peningkatan yang positif dalam siklus I.

Penelitianpun berlanjut pada siklus II untuk memperbaiki hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain pada siklus I, dimana pada siklus II ini secara keseluruhan siswa tuntas dalam mengikuti proses pembelajaran dalam melakukan tes gerakan lompat jauh gaya jongkok diketahui sebanyak 27 siswa atau sebesar 100% termasuk dalam kategori tuntas. data ini menunjukkan bahwa penelitian lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain sudah berhasil dilakukan karena sudah lebih dari atau diatas KKM yaitu 75% dari jumlah keseluruhan siswa tuntas dalam melakukan tes lompat jauh gaya jongkok tersebut.

Adapun manfaat yang dirasa oleh siswa dan peneliti dalam penelitian ini adalah:

- Terjadi peningkatan hasil belajar dalam setiap siklusnya
- Pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok lebih mudah dilakukan dan lebih menyenangkan daripada biasanya.
- Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan menggunakan alat bantu yang beraneka ragam serta dengan bentuk latihan yang bervariasi sehingga menarik minat siswa untuk bergerak. Siswa tidak merasa bahwa permainan yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya gerak dasar lompat jauh. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas ini dapat diketahui pada dasarnya siswa kelas V SDN 10 Singkawang Tengah menyenangi materi pembelajaran yang disajikan dalam bentuk bermain.
- Menimbulkan rasa percaya diri dalam melakukannya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Beranjak dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui Pendekatan bermain dapat meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dimana siswa menjadi aktif dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan menggunakan alat bantu yang beranekaragam. Hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SDN 10 Singkawang Tengah meningkat. Hal ini ditunjukkan dari persentase ketuntasan belajar hasil tes pada prasiklus yaitu 33%, masuk pada siklus I menjadi 70% dan peningkatan pada siklus II menjadi 100%. Dimana semua siswa yang mengikuti pembelajaran tuntas dalam hasil belajarnya, maka persentase keberhasilan penelitian tindakan kelas ini telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 75 %.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti menyampaikan beberapa saran untuk: (1) Guru, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan kepada guru penjasorkes karena melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sekaligus menjadikan pembelajaran lebih dinamis. (2) Guru hendaknya memberikan pembelajaran dengan pendekatan yang lebih menekankan pada unsur bermain yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan guna dapat menarik minat siswa sehingga termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan menghindari rasa jenuh ketika pembelajaran berlangsung. Bagi Siswa : Penelitian ini menjadi pengalaman serta menambah kreatif siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Atmasubrata, Ginanjar. (2012). **Serba Tahu Dunia Olahraga**. Surabaya: Dafa Publishing
- Munasifah. (2008). **Atletik Cabang Lompat**. Semarang: Aneka Ilmu
- Nuryono, Agus Budhi Juli Hari dan Pariman. (2010). **Penjasorkes**. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Saputra, Yudha M. (2001) **Dasar-dasar keterampilan Atletik pendekatan Bermain Untuk SLTP**. Jakarta: Direktorat jendral Olahraga
- Simatupang, Nurhayati. (2005). Bermain Sebagai Upaya Dina Menanamkan Aspek Bagi Siswa Sekolah Dasar. **Jurnal**. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY. Vol 3. Hal 23-31

Sukmadinata, Nana Syaodih. (2009). **Landasan Psikologi Proses Pendidikan**. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Taniredja, Tukiran, Irma Pujiati dan Nyata. (2010). **Penelitian Tindakan Kelas Untuk Pengembangan Profesi Guru**. Bandung: Alfabeta