

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN STRATEGI PEBELAJARAN LOMPAT  
RINTANGAN DI SDN**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**Oleh**

**JUMITA**

**NIM: F 38211035**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2015**

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN STRATEGI PEBELAJARAN LOMPAT  
RINTANGAN DI SDN**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**Oleh**

**JUMITA**

**NIM: F 38211035**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**

**Prof.Dr.Victor.G.Simanjuntak, M.Kes  
NIP.195505251976031002**

**Ahmad Atiq, M.Pd  
NIP.198303042009121002**

**Mengetahui,**

**Dekan FKIP UNTAN**

**Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan**

**Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP.196803161994031014**

**Prof. Dr. Victor G.Simanjuntak, M.Kes  
NIP.195505251976031002**

# UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN STRATEGI PEBELAJARAN LOMPAT RINTANGAN DI SDN

**Jumita, Victor Simanjuntak, Ahmad Atiq**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: Jumita\_indramayu@yahoo.com*

**Abstrak:** Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah peningkatan kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Strategi Pembelajaran lompat rintangan pada Sekolah Dasar Negeri 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui adanya peningkatan Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Strategi Pembelajaran lompat rintangan Pada Siswa Kelas V SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi sebanyak 27 siswa, pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, yang artinya pengambilan sampel dengan diambil semua, dengan jumlah sampel 27 siswa. Teknik penelitian ini menggunakan tes proses pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok yaitu penilaian pada aspek dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan Penerapan Metode Strategi Pembelajaran lompat rintangan terbukti dapat meningkatkan kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok.

**Kata Kunci: Lompat Jauh gaya jongkok, Strategi Pembelajaran lompat rintangan.**

**Abstract :** About problem which is worked through in this research is How Broad Jump ability step-up inspire squat By Use Of Learning Strategy jump obstacle on Country Elementary School 7 Nanga Nawak Melawi's Regencies. To the effect this research is subject to be know to mark sense Broad Jump ability step-up inspires squat By Use Of Learning Strategy jump obstacle On Student brazes v SDN 7 Nanga Nawak Melawi's Regencies. Research is done with this observational method is Observational Action. Population in observational it is Country Elementary School student 7 Nanga Nawak Melawi's Regencies as much 27 students, sample take utilizes to methodic *total sampling*, with the meaning taking sample by taken all, with sample amount 27 students. This observational tech utilizes to essay broad jump performing process inspires squat which is estimation on aspect in do broad jump movement inspires squat. Analisis is data utilizes presentase's formula. This observational result menunjukkan Implement Methodics Learning Strategy jump evident obstacle get to increase Broad Jump ability inspires squat.

**Keyword: Squat styled broad jump, Learning strategy jumps obstacle.**

Pendidikan dan pembelajaran Penjas di sekolah adalah bagian dari pendidikan secara umum, sebagai subsistem pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran Penjas dapat dibatasi sebagai aktivitas belajar dan atau pendidikan yang ditujukan untuk dan melalui aktifitas gerak fisik dan olahraga tertentu di sekolah. Melalui aktivitas gerak fisik dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat dijadikan sebagai instrumen pendidikan yang mempunyai peran penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia.

Pelajaran penjas di sekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga terpilih, sebagaimana tercantum dalam struktur kurikulum yang berlaku. Atletik adalah olahraga wajib yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Atletik yang diajarkan di sekolah mencakup empat nomor yang dilombakan yaitu : (1) Jalan, (2) Lari, (3) Lompat (4) Lompat.

Selama ini pada nomor lompat, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh di SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi, KBM dirasa kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan pendekatan tradisional atau yang sering disebut konvensional. Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya lompat jauh yang diajarkan bagi siswa sekolah dasar. Jika dibandingkan dengan gaya lainnya, lompat jauh gaya jongkok lebih sederhana daripada gaya yang lain, sehingga gaya jongkok lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari gaya lainnya. Lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah dasar perlu diupayakan oleh guru. Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Banyaknya model pembelajaran atletik yang mengharuskan seorang guru penjas untuk selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran termasuk untuk nomor cabang olahraga atletik.

Model pembelajaran atletik yang akhir-akhir ini baru marak dikembangkan di lingkungan sekolah adalah berbentuk permainan. Berkaitan dengan permainan M. Furqon H. (2006) menyatakan: Guru harus memandang permainan sebagai suatu yang dapat memberikan kontribusi yang berharga pada perkembangan total anak. Melalui permainan, anak dapat memiliki pengalaman sukses dan berprestasi. Di samping itu, beberapa tujuan sosial dapat dicapai melalui permainan, seperti keterampilan sosial, menerima aturan dan pemahaman yang lebih baik pada dirinya dalam situasi kompetitif dan kooperatif.

Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran penjas melalui bentuk permainan. Konsepsi pembelajaran atletik termasuk lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk permainan dapat mengembangkan aspek-aspek yang

terdapat dalam diri peserta didik. Yudha M. Saputra (2001) menyatakan, “Aspek yang dapat dikembangkan dari pembelajaran atletik dengan model bermain yaitu mencakup aspek fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan olahraga dan lain sebagainya”. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru penjas harus mampu memberikan model-model permainan lompat jauh. Model-model pembelajaran lompat jauh ini dapat digunakan berbagai macam alat bantu, misalnya, tali, ban bekas, kardus, box (kotak) dan lain sebagainya.

Dari berbagai model pendekatan pembelajaran yang dipakai yang tepat untuk pembelajaran lompat jauh adalah lompat rintangan (bisa menggunakan kardus bekas, maupun gawang dengan menggunakan paralom) karena meningkatkan nalar siswa untuk menerima pelajaran dan sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan.

Membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan merupakan strategi dalam pembelajaran. Namun pada kenyataannya masih jarang para guru penjas menerapkannya. Pada umumnya para guru penjas lebih cenderung membelajarkan lompat jauh gaya jongkok secara konvensional. Jika dalam pembelajaran berorientasi pada penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok, pembelajaran secara konvensional lebih tepat diberikan, namun aspek-aspek yang terdapat dalam peserta didik tidak dapat berkembang semua. Lain halnya pembelajaran dengan model permainan semua aspek yang terdapat dalam peserta didik dapat berkembang, termasuk skill atau keterampilan.

Memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan peserta didik adalah sangat penting. Model pembelajaran permainan merupakan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Namun dari model pembelajaran permainan yang diberikan belum tentu peserta didik memahami keterkaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui sejauhmana penalaran siswa terhadap model pembelajaran permainan lompat jauh, maka perlu dikaji dan diteliti melalui penelitian.

Pada umumnya pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar (SD) jarang sekali diberikan model pembelajaran permainan. Jarang atau bahkan tidak pernah diajarkannya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah guru penjasnya tidak mengikuti perkembangan dan kemajuan pembelajaran penjas, guru penjas kurang kreatif dan inovatif, kurangnya sarana pembelajaran dan lain sebagainya.

Kurangnya pengetahuan guru penjas, sehingga dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok monoton. Dengan hal ini maka kaidah-kaidah dalam pendidikan jasmani tidak berkembang, sehingga berdampak buruk terhadap peserta didik. Toho Cholik dan Rusli lutan (2001) menyatakan: Pendidikan

jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Ateng (1980) “pendidikan jasmani adalah pendidikan dengan sarana aktivitas jasmani dengan sasaran keseluruhan pribadi yang didik”. Menurut Syarifudin (1997) “pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara *organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional*”.

Masih banyak di sekolah-sekolah dalam membelajarkan pendidikan jasmani termasuk cabang olahraga atletik belum menerapkan model permainan. Seharusnya dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok disesuaikan dengan kondisi siswa. Siswa usia sekolah dasar pada umumnya senang dengan bermain. Oleh karena itu, dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dapat dikemas dengan bentuk permainan. Dengan membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan, guru penjas dapat memberikan masukan kepada peserta didik keterkaitannya dengan lompat jauh gaya jongkok.

Berkaitan dengan lompat jauh, Aip Syarifuddin (1992) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Sedangkan Yudha M. Saputra (2001) berpendapat, “Lompatan jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya salah satunya gaya jongkok”.

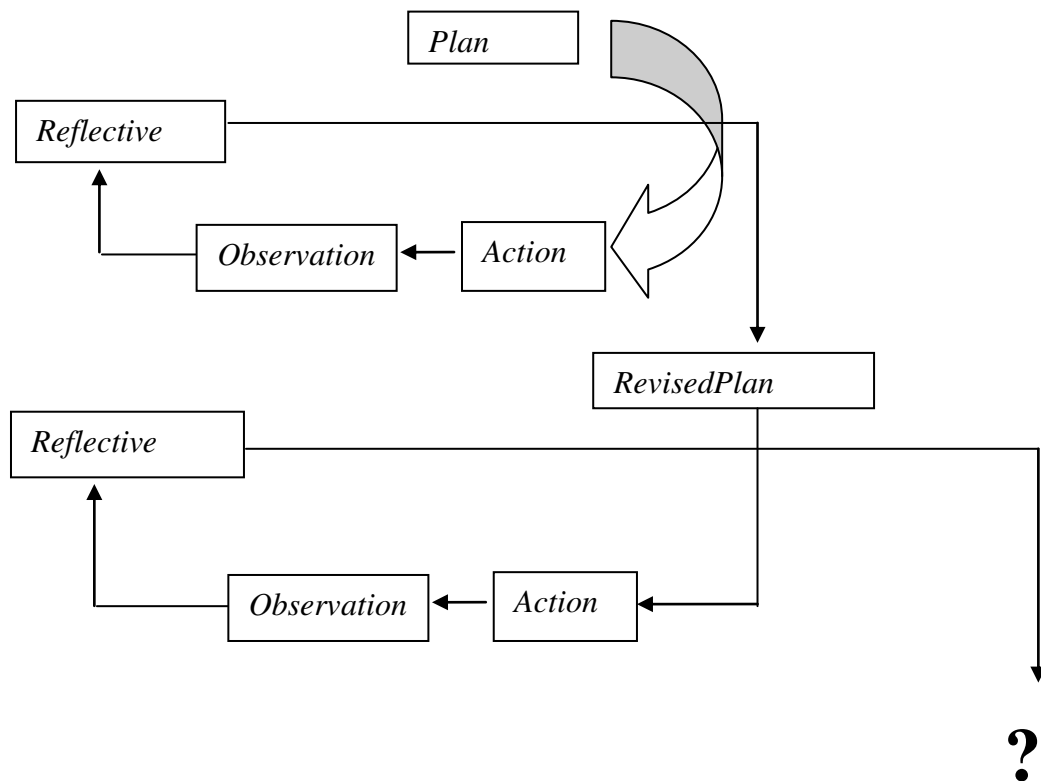
Hasil pengamatan lain adalah masih banyak guru penjasorkes dalam proses pembelajaran belum mempertimbangkan aspek peserta didik secara maksimal. Pendekatan pembelajaran konvensional masih banyak diterapkan dalam membelajarkan pendidikan jasmani di SD. Guru penjasorkes belum mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran. Masih banyak sekolah yang mengesampingkan prasarana dan sarana pendidikan jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani tidak tercapai.

Hal senada dikemukakan Yoyo Bahagia dkk., (2000) bahwa, “Untuk tujuan analisis gerak pada lompat jauh harus memperimbangkan secara konsisten empat fase yaitu awalan (*run up*), tolakan kaki (*take off*), melayang di udara (*flight*) dan pendaratan (*landing*)”.

Selain itu juga, dapat dijelaskan kepada peserta didik manfaat dari permainan yang diberikan. Untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memiliki penalaran pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pembelajaran Lompat Rintangan Pada Siswa Kelas V Sdn 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi”.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang melalui beberapa tahap. Pada tahap penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Lewin Kemmis dan Mc Taggart antara lain: (1) menyusun rencana, (2) pelaksanaan rencana kegiatan, (3) observasi, dan (4) refleksi (Soedarsono, 2001).



**Gambar 2 Siklus Penelitian Tindakan Kelas**  
(Hopkins, 1999)

Populasi penelitian ini berjumlah 27 siswa dengan sampel penelitian adalah 41 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan), yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan guru. Teknik pengumpulan data ini, mengacu pada lima kegiatan yaitu pengumpulan data, mengembangkan strategi pengumpulan data,

mengobservasi proses pembelajaran dengan menggunakan pedoman observasi, melakukan refleksi pada proses pembelajaran yang telah dilakukan melalui kegiatan diskusi, menganalisa data hasil observasi dan refleksi.

Hasil pengumpulan data dianalisis dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Sedangkan untuk pengkategoriana terbagi menjadi lima, yaitu : Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K) dan Sangat Kurang (SK).

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 2 tahap, yaitu : 1) tahap persiapan, dan 2) tahap pelaksanaan.

### **Tahap persiapan**

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti mengadakan persiapan antara lain: (1) peneliti melakukan observasi awal terhadap proses pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks pada Siswa Kelas V Sdn 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi, (2) merumuskan masalah, (3) menyusun proposal, (4) pemantapan proposal dengan pembimbing, (5) mengajukan ijin melakukan penelitian di sekolah, (6) merencanakan tindakan.

### **Tahap Pelaksanaan**

Setelah persiapan dianggap matang, dilakukan tahap pelaksanaan (*action*) yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setelah empat langkah dilakukan berarti telah terjadi satu siklus. Jumlah siklus tergantung pada hasil analisis observasi dan refleksi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu Siswa Kelas V Sdn 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi. Melalui teknik pengambilan sampel yang digunakan, maka terpilih kelas V sebagai sampel.

### **Refleksi Siklus I**

Kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa masih rendah dan masih banyak yang mengalami kendala dan kesulitan, khususnya pada teknik awalan pada saat siswa mau melompat. Jadi belum bisa mengontrol antara papan tumpu yang pas, pada saat melayang tidak maksimal, sehingga penilaian teknik secara keseluruhan menjadi belum sempurna. Hal ini

terlihat dari perolehan hasil belajar keterampilan dan hasil tes unjuk kerja kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan pada akhir siklus I pada tabel lampiran 3, menunjukkan bahwa siswa kelas V SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi memperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 74,77 yang berarti bahwa hasil belajar siswa belum memenuhi ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75 sebagaimana yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini menuntut guru untuk melakukan perubahan-perubahan dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran pada siklus berikutnya (siklus II).

**Tabel 1**  
**Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I**

No Kode	Indikator Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Aspek	Rata- rata	Kategori
1	Teknik awalan sebelum melakukan lompat jauh gaya jongkok	71,30	Cukup
2	Teknik tolakan pada saat melakukan lompat jauh	67,59	Cukup
3	gaya jongkok	76,85	Baik
4	Teknik atau sikap badan di udara	83,33	Baik
	Teknik mendarat		
<b>Rata – Rata</b>		<b>74,77</b>	<b>Cukup</b>

### **Refleksi Siklus II**

Hasil tes belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan selama materi berlangsung pada siklus II yang termuat dalam tabel lampiran 5 menunjukkan hasil perolehan rata-rata siswa secara individu sebesar 82,41 yang berarti ada peningkatan angka sebesar 7,64 dari siklus sebelumnya. Karena hasil belajar telah tercapai dan melampaui ketuntasan maka siklus II dapat dihentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya.

**Tabel 2**  
**Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II**

No Kode	Indikator Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Aspek	Rata- rata	Kategori
1	Teknik awalan sebelum melakukan lompat jauh gaya jongkok	77,78	Baik
2	Teknik tolakan pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok	73,15	Cukup
3	Teknik atau sikap badan di udara	87,04	Baik
4	Teknik mendarat	91,67	Sangat Baik
<b>Rata – Rata</b>		<b>82,41</b>	<b>Baik</b>

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian pada Siklus I Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi (Siklus I) di atas dapat dijelaskan hasil siklus I adalah sebagai berikut:

- Aspek teknik awalan memiliki rata-rata nilai sebesar 71,30 termasuk dalam kategori cukup baik.
- Aspek teknik tolakan/tumpuan memiliki rata-rata nilai sebesar 67,59 dan termasuk dalam kategori cukup baik.
- Aspek sikap badan di udara memiliki rata-rata nilai 76,85 termasuk dalam kategori baik.
- Aspek teknik mendarat memiliki rata-rata nilai sebesar 83,33 termasuk dalam kategori baik.
- Rata-rata nilai indikator penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah 74,77 termasuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan paparan hasil analisis data tersebut diatas, maka pemberian tindakan akan dilanjutkan kembali pada siklus berikutnya, karena indikator kinerja yang telah ditetapkan sebelumnya belum tercapai melalui pelaksanaan siklus I. Adapun indikator kinerjanya adalah jika 80% dari jumlah siswa yang diberi tindakan kemampuan lompat jauh gaya jongkok telah tuntas dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75. Sedangkan dari data hasil observasi

awal yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti telah mendapat gambaran tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi yang akan ditingkatkan oleh guru dengan menerapkan strategi pembelajaran lompat rintangan.

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian pada Siklus II Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi (Siklus II) di atas maka dapat dijelaskan hasil siklus II sebagai berikut:

- Aspek teknik awalan memperoleh nilai rata-rata sebesar 77,78 dan termasuk dalam kategori baik.
- Aspek teknik tolakan/tumpuan memperoleh nilai rata-rata sebesar 73,15 termasuk dalam kategori cukup baik.
- Aspek sikap badan di udara memperoleh nilai rata-rata sebesar 87,04 termasuk dalam kategori baik.
- Aspek teknik mendarat memperoleh nilai rata-rata sebesar 91,67 dan termasuk dalam kategori sangat baik.
- Rata-rata nilai indikator penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah 82,41 termasuk dalam kategori baik.

Dari hasil analisis data diketahui bahwa peningkatan kembali terjadi pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok, hal ini ditandai dengan perolehan nilai rata-rata yang dicapai yakni sebesar 82,41 termasuk dalam kategori baik dan telah sesuai dengan indikator kinerja pada siklus II, maka penelitian ini tidak dilanjutkan lagi. Maka hipotesis tindakan yang diajukan dapat diterima. Jadi melalui strategi pembelajaran lompat rintangan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian tindakan pada siklus I telah terjadi peningkatan pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode strategi pembelajaran lompat rintangan, yang ditandai dengan peningkatan dari nilai rata-rata observasi awal sebesar 68,29 menjadi rata-rata nilai 74,77 pada siklus I, berarti ada peningkatan sebesar 6,48. Akan tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator yang ditetapkan dan pada siklus II, maka penelitian dilanjutkan lagi ke siklus berikutnya, yaitu siklus II. Pada siklus II ini terjadi peningkatan kembali terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 7 Nanga Nawak Kabupaten Melawi menjadi

sebesar 82,41. Jadi total nilai peningkatan yang terjadi sejak dari observasi awal, siklus I, dan siklus II adalah sebesar 14,12.

### **Saran**

Dari simpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

- Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif, seperti metode strategi pembelajaran lompat rintangan, khususnya dalam pembelajaran keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
- Aktivitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak dari tindakan I hingga tindakan II, hal itu dikarenakan siswa merasa senang terhadap metode strategi pembelajaran lompat rintangan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- Kiranya guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan di dalam usaha lebih meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- Peningkatan pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode strategi pembelajaran lompat rintangan perlu diterapkan di sekolah-sekolah oleh para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Ateng, A. K. 1989. *Pengantar Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Furqon H.M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Saputra, Y. M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta
- Soedarsono, FX. 2001. *Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas*. DEPDIKNAS: DIRJEN DIKTI.
- Syarifuddin, A. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Yoyo, Bahagia. 2005. *Pembelajaran Atletik Implementasi Pembelajaran Nomor*.  
Jakarta.