

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 025 KOTO SENTAJO**

**Jospiah**

*jospiah.sdn025@yahoo.com*

SD Negeri 006 Koto Sentajo

**ABSTRACT**

*The background of this research is the low ability of long jump student of grade V of SD Negeri 025 Koto Senjato, from 45 students only 19 students (42,22%) reaching KKM, mean student average is 56,40. This study is a classroom action research that aims to improve students' long jump skills with a play approach. This research was conducted at SD Negeri 025 Koto Senjato, the subject of this research is the students of class v with the number of 45 students. This research was conducted in two cycles with four stages, namely: planning, implementation, observation, and reflection. The result of the research stated that after applied the play approach, the students' ability in the race far has increased in the prasiklus the total number of students who completed is 19 students (42.22%) with the average value of 56.40. In the first cycle has increased with the number of 27 students (60.00%) with an average value of 68.80. And in the second cycle has increased with the number of 38 students (84.44%) with an average value of 76.40. Based on the results of this study, it can be concluded that the play approach can improve the ability of long jump student of grade V of SD Negeri 025 Koto Senjato.*

**Keywords:** *play approach, long jump*

**ABSTRAK**

Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Senjato, dari 45 siswa hanya 19 siswa (42,22%) yang mencapai KKM, sedangkan rata-rata nilai siswa adalah 56,40. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa dengan pendekatan bermain. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 025 Koto Senjato, subjek penelitian ini adalah siswa kelas v dengan jumlah 45 siswa. Penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus dengan empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Hasil penelitian menyatakan bahwa setelah diterapkan pendekatan bermain, kemampuan siswa dalam lomba jauh mengalami peningkatan pada prasiklus jumlah siswa yang tuntas berjumlah 19 siswa (42,22%) dengan rata-rata nilai sebesar 56,40. Pada siklus I mengalami peningkatan dengan jumlah 27 siswa (60,00%) dengan nilai rata-rata sebesar 68,80. Dan pada siklus II mengalami peningkatan dengan jumlah 38 siswa (84,44%) dengan nilai rata-rata sebesar 76,40. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Senjato.

**Kata Kunci:** pendekatan bermain, lompat jauh

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan usaha untuk membina kepribadian seseorang dalam

perkembangannya. Pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan dan bantuan yang diberikan untuk pendewasaan

anak itu sendiri. Untuk mencapai hasil belajar dalam proses pembelajaran, maka guru harus menggunakan berbagai strategi, metode dan pendekatan-pendekatan dalam pelaksanaannya sehingga dapat mencapai hasil belajar yang maksimal apalagi kondisi sosial, ekonomi, dan karakter anak didik yang berbeda-beda. Dalam proses pembelajaran atau penyampaian materi ajar kepada siswa, pelaksanaannya tidak terlepas dari strategi, metode dan pendekatan-pendekatan yang digunakan. Sumber daya alam yang banyak dan melimpah pada suatu negara belum merupakan jaminan bahwa negara tersebut akan makmur, bila pendidikan sumber daya manusianya ditelantarkan. Suatu negara yang mempunyai sumber daya alam yang banyak, bila tidak ditangani oleh sumber daya manusia yang berkualitas, pada suatu saat pasti akan mengalami kekecewaan.

Upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia merupakan tugas besar dan berjangka waktu yang panjang karena masalahnya menyangkut pendidikan bangsa. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus melalui proses pendidikan yang baik dan terarah serta terprogram, sehingga tujuan pendidikan yang diharapkan dapat tercapai. Salah satu pendukung utama tercapainya tujuan pendidikan adalah suasana kelas yang baik dalam arti seluas-luasnya. Di kelaslah segala aspek pengajaran bertemu dan berproses, sehingga diharapkan di kelas akan terwujud suasana belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan serta dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan baik sesuai kemampuan. Berbagai cara digunakan untuk meningkatkan mutu lembaga pendidikannya dari kurikulum sampai ke hal yang menyangkut tata tertib sekolahnya, dari kelas yang dilaksanakan di lingkup ruangan yang dibatasi tembok sampai kelas yang dilakukan di alam terbuka, semua demi meningkatkan mutu pendidikan maupun menarik perhatian

calon peserta didik.

Begitu juga dengan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak hanya identik dengan mata pelajaran lari-lari atau mengeluarkan tenaga saja tetapi sudah saatnya pendidikan jasmani harus sejajar dengan mata pelajaran yang lain. Dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif dalam mengemas paket mata pelajaran pendidikan jasmani, termasuk berusaha untuk memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani, diantaranya dengan pendekatan modifikasi. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Proses pendidikan dapat berjalan dan berhasil dengan baik seperti yang diharapkan juga ditentukan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal yang harus didukung oleh semua pihak baik sekolah, pemerintah, maupun masyarakat, terutama dalam penyampaian materi yang diberikan oleh pendidik terhadap anak didiknya dengan baik. Sesuai dengan hal tersebut bahwa seorang pendidik (guru) setidaknya harus menggunakan suatu metode pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat agar peserta didik usia sekolah dasar yang masih rawan dan memerlukan pembinaan serta bimbingan dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat karakteristiknya.

Namun, kenyataan di lapangan saat pembelajaran pendidikan jasmani masih

saja ditemui kegiatan belajar mengajar yang hasil pembelajarannya kurang maksimal. Paling tidak ada dua macam faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat minat dan kemampuan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh siswa SD Negeri 025 Koto Sentajo Kecamatan Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Yang termasuk faktor eksternal, di antaranya pengaruh lingkungan, yakni lingkungan pedesaan yang sebagian besar orangtuanya dari golongan menengah kebawah dan berprofesi buruh yang dituntut untuk memenuhi kebutuhan primer sehingga kurang memperhatikan kemajuan belajar siswa. Akibatnya, siswa tidak terbiasa untuk melakukan aktifitas jasmani dan lebih tertarik untuk membantu orangtuanya.

Dari faktor internal, faktor-faktor yang berpengaruh di antaranya pendekatan pembelajaran, metode, media, atau sumber pembelajaran. Jika kondisi pembelajaran semacam itu dibiarkan berlarut-larut, bukan tidak mungkin kemampuan aktifitas jasmani dikalangan siswa akan terus berada pada tataran yang rendah. Para siswa akan terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengekspresikan kemampuan dan minatnya. Begitu juga dengan KBM di SD Negeri 025 Koto Sentajo Kecamatan Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi, siswa kurang aktif dalam bergerak khususnya saat mengikuti mata pelajaran olahraga pokok bahasan Atletik lompat jauh. Dengan berbagai alasan kalau melompat kakinya sakit, takut kena terpeleset, bisa melukai lutut, sehingga dalam proses pembelajaran lompat jauh guru penjas mengalami kesulitan jika tidak mengemas materi lompat jauh dengan cara yang efektif dan menyenangkan. Dan untuk itu perlu solusi yang tepat, salah satunya dengan cara pendekatan bermain, sehingga upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh tersebut mudah-mudahan dapat teratasi.

Dari uraian di atas terutama yang menyangkut pentingnya penyampaian materi serta dengan pertimbangan supaya pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji tentang pembelajaran lompat jauh dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo” Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain.

Pendidikan jasmani menurut UNESCO lewat ICSPE adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Belajar sebagai suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Sutikno (2009) belajar adalah proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas tertentu (Sutikno, 2009).

Dalam kegiatan pembelajaran yang diterapkan guru berarti pula penyediaan pengalaman belajar bagi siswa.

Dari uraian diagram di atas, ketika akan menentukan strategi pembelajaran, guru harus berpikir dari bawah ke atas, bukan dari atas ke bawah (Mansur, 2007).

## 1. Pengertian Belajar Gerak

Dikemukakan oleh Rusli Lutan dalam Wibowo (2010) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap antara lain tahap orientasi yaitu penguasaan informasi, tahap pematapan gerak melalui latihan bersumber dari informasi yang telah diperoleh, tahap otomatisasi yaitu dapat melakukan gerak secara otomatis.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang di dalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relatif permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis. Kategori gerak meliputi tiga macam yakni lokomotor, manipulatif, dan stabilitas.

- a. Gerak lokomotor adalah setiap gerak yang dilakukan, dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah mendatar (horizontal), atau ke arah gerak (vertical), dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang. Contohnya; berjalan, berlari, berjingkat, melompat, meluncur, dan memanjat.
- b. Gerak manipulatif yang melibatkan otot-otot besar adalah aktifitas jasmani yang melibatkan upaya pengerahan daya yang diarahkan pada suatu obyek, dan upaya menerima daya dari obyek. Contohnya: melempar, menangkap, menendang, memukul, memantul, memvoli, dan menggelundung.
- c. Gerak stabilitas yakni gerak dikatakan stabil, karena badan seseorang menetap pada satu posisi. Namun, ia bergerak pada sumbu horizontal atau vertical. Contohnya: membungkuk, memutar, mengayun, memelintir (kategori gerak satu poros), keseimbangan tegak, berguling, berhenti (kategori posisi tubuh statis dan dinamis).

Metode atau strategi merupakan usaha untuk memperoleh kesuksesan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal* (J. R. David, 1976). Sedangkan menurut Purwadarminta (2000), metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud.

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Metode berasal dari bahasa Inggris yaitu *method* artinya melalui, melewati, jalan atau cara untuk memperoleh sesuatu. Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaiian kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Uno (2008) metode pembelajaran diklasifikasikan lebih lanjut menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu:

1. Strategi pengorganisasian (*organizational strategy*)
2. Strategi penyampaian (*delivery strategy*)
3. Strategi pengelolaan (*management strategy*)

Metode-metode mengajar pun belum menjamin hasil baik, kalau kita menggunakannya secara stereotip, artinya menggunakan suatu metode tertentu dalam setiap situasi. Situasi belajar senantiasa berlainan. Anak-anak tahun ini lain daripada tahun yang lalu. Guru harus selalu mencari cara-cara baru untuk menyesuaikan pengajarannya dengan situasi baru yang

dihadapinya. Itu sebabnya mengajar bersifat kreatif yang memerlukan inventivitas guru.

Bermain sangat disukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Menurut Saputra (2001) menyatakan "bermain adalah kegiatan yang menyenangkan". bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri".

Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena di mana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pengembangan mempunyai dampak yang positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Siswa dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi siswa merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan lain-lain. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya atletik adalah nuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya yang

membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi. Menurut Saputra (2001) kegiatan atletik bernuansa permainan mengandung beberapa ciri sebagai berikut:

1. Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
2. Mengakibatkan kegemaran berlomba/bersaing secara sehat.
3. Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
4. Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
5. Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) bahwa bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Sedangkan menurut Mahendra (2004) bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Fungsi Bermain Anak yang bermain akan melakukan aktifitas bermain dengan sukarela dan akan melakukan aktifitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi memperoleh kesenangan dari aktifitas tersebut. Menurut Sukintaka (1992) bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya". Selanjutnya menurut Saputra (2001) dengan bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa, kegiatan bermain dapat meningkatkan siswa dengan sasaran aspek yang dapat dikembangkan menurut lima aspek.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999) bahwa pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan. Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999) berpendapat, pendekatan pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*developmentally Appropriate Practice*) dan *body scalling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik).

Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, kamu harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik lompatan yang baik. Gaya lompat jauh yang sering dipergunakan dalam perlombaan ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara.

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik gerakan lompat jauh. Adapun teknik lompat jauh yang harus dikuasai ada beberapa tahapan, yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

### 1. Tahap Awalan

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada saat akan melakukan tolakan atau lompatan. Awalan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan untuk melakukan lari tidak kurang dari 45 meter. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan lompatan harus selalu bertumpu pada balok tolakan dan menggunakan kaki yang terkuat. Cara melakukan awalan adalah sebagai berikut.

- a. Lari awalan tergantung dari masing-masing kemampuan pelari.
- b. Kecepatan berlari ditambah sedikit demi sedikit sebelum sampai pada balok tolakan.
- c. Kecepatan lari dipertahankan tetap maksimal sampai balok tolakan.
- d. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir lari.

### 2. Tahap Tolakan atau Tumpuan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Cara melakukan tolakan atau tumpuan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Ayunkan paha kaki yang tidak digunakan untuk menumpu secara cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- b. Luruskan sedikit mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- c. Tolakan dilakukan dengan arah ke depan atas (sudut tolakan 45 derajat). dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat dalam meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.



**Gambar 1. Tahap Melayang di Udara**

### 3. Tahap Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara, adalah sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, yaitu saat badan melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat

dalam meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada tahap melayang di udara, ada tiga teknik yang berbeda yang dapat digunakan, tergantung penguasaan teknik pelompat. Ketiga gaya tersebut, yaitu menggantung, mengambang, dan berjalan di udara.



**Gambar 2. Tahap Mendarat**

### 4. Tahap Mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh baik gaya jongkok, menggantung, maupun gaya berjalan di udara sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki lurus ke depan dengan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, dan kedua tangan

ke depan. Mendarat dilakukan pada tumit terlebih dahulu dan mengeper, kedua lutut dibengkokkan (ditekuk) dan berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang. Kepala ditundukkan dan kedua tangan ke depan. Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

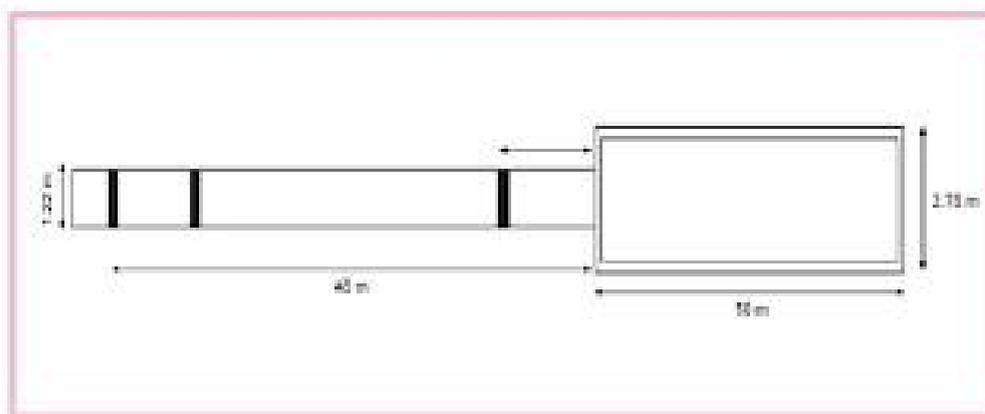
- Lengan dan badan ditarik ke depan bawah, begitu juga kaki ditarik mendekati badan.
- Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- Pada waktu kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah di atas kedua kaki.

Ada beberapa peraturan yang harus dipenuhi dalam penyelenggaraan lompat jauh, yaitu:

- Lintasan awalan lompat jauh lebar minimal 1,22 m dan panjang minimal 45 m.
- Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.
- Pada sisi dekat dengan tempat menolak harus diletakkan papan plastisin untuk mengetahui apabila kaki penolak melakukan kesalahan. Papan tolakan

harus berwarna putih dan datar dengan tanah, minimal harus ditanam sejauh 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.

- Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 m dan panjangnya minimal 10 m.
- Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus datar dengan sisi atas papan tolakan.
- Apabila peserta lomba lebih dari 8 orang, setiap peserta hanya diperbolehkan melompat 3 kali lompatan. 8 pelompat dengan lompatan terbaik dapat melompat tiga kali lagi untuk menentukan pemenangnya. Apabila peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali. Cara menentukan pemenangnya, yaitu dengan mengambil pelompat yang lompatannya paling jauh.



**Gambar 3. Lintasan Lompat Jauh**

### METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah siswa kelas V sebanyak 45 siswa yang terdiri dari 28 siswa putra dan 17 siswa putri. Tempat penelitian tindakan kelas ini adalah di SD Negeri 025 Koto Sentajo Kecamatan Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan mulai bulan Oktober sampai dengan Desember 2013. Desain penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang

dilaksanakan sebanyak dua siklus, masing-masing siklusnya dilaksanakan berdasarkan empat tahapan, yaitu:

- Perencanaan (*planning*)
  - Perencanaan awal berupa telaah terhadap mata pelajaran Penjasorkes, materi lompat jauh
  - Menetapkan standar kompetensi dan kompetensi dasar.
  - Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) sesuai

indikator yang telah ditetapkan dan skenario pembelajarannya.

- d. Menyiapkan alat peraga atau media pembelajaran.
- e. Menyiapkan alat evaluasi berupa tehnik non tes dan lembar kerja.
- f. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa.

## 2. Tindakan Pelaksanaan (*action*)

Pelaksanaan tindakan dengan mengimplementasikan dari perencanaan yang telah disiapkan yaitu pelaksanaan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain. Dalam pelaksanaan PTK ini direncanakan dalam 2 siklus. Siklus I yaitu kompetensi dasar 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat. Siklus II yaitu kompetensi dasar 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat.

## 3. Pengamatan (*observation*)

Pengamatan merupakan cara menghimpun bahan-bahan keterangan (data) yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan/observasi. Kegiatan pengamatan dilakukan untuk mengetahui bagaimana reaksi siswa pada kegiatan pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan metode bagian. Tujuan dari pengamatan ini adalah untuk acuan kegiatan selanjutnya. Pengamatan menggunakan lembar observasi lembar aktivitas siswa.

## 4. Refleksi (*reflection*)

Refleksi yaitu tindakan mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil atau dampak tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti bersama kolaborator dapat melakukan variasi, perbaikan untuk rencana berikutnya. Langkah ini dilakukan untuk menganalisa aktivitas siswa dan hasil

belajar siswa. Analisa dilakukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam pembelajaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang menerapkan pendekatan bermain dalam proses pembelajarannya. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti melalui empat tahapan kegiatan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Adapun deskripsi pelaksanaan kegiatan dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Deskripsi Pelaksanaan pada Siklus I

##### 1. Perencanaan (*planning*)

- a. Pembuatan skenario pembelajaran. Dalam hal ini, peneliti membuat RPP sebagai dasar skenario pembelajaran dengan indikator pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain
- b. Persiapan sarana dan sumber pembelajaran. Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, stopwatch, cangkul, bak lompat, dan buku panduan lompat jauh.
- c. Persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran. Mempersiapkan instrument yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar pengamatan, lembar observasi aktivitas siswa, angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrument yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada kolaborator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang kemudian akan diisi pada saat tindakan berlangsung. Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan

mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

## 2. Tindakan (*action*)

- a. Guru mempersiapkan siswanya di halaman Sekolah dan siswa dibariskan, kemudian mempresensi siswa.
- b. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.
- c. Guru memberikan pemanasan berupa permainan “Cepat dapat” beberapa menit kemudian dilanjutkan dengan stretching.
- d. Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada siswa.
  1. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf,
  2. Baris pertama jadi pelaku dan baris kedua jadi pengamat, begitu selanjutnya.
  3. Pelaku melakukan tahapan dari sikap jalan, lari dan lompat
  4. Pengamat melakukan pengamatan yang obyektif.

## 3. Pengamatan (*Observasi*)

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh yang dilakukan oleh pengamat.

## 4. Refleksi (*Reflection*)

- a. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama
- b. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama
- c. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya
- d. Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

## 2. Deskripsi Pelaksanaan pada Siklus II

Dalam siklus kedua ini, perubahan model pembelajaran yang diberikan oleh

guru penjasorkes. Perubahan yang terjadi yaitu pada siklus pertama, siswa berkompetisi secara individu, sedangkan siklus kedua siswa berkompetisi secara berkelompok yang dibagi menjadi duabelas kelompok, yang setiap kelompoknya terdapat empat anak.

### 1. Perencanaan (*planning*)

- a. Pembuatan skenario pembelajaran. Dalam hal ini, peneliti membuat RPP yang sudah di rubah sebagai dasar skenario pembelajaran dengan indikator jalan, lari dan lompat
- b. Persiapan sarana dan sumber pembelajaran. Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, bendera, stopwatch, cangkul, bak lompat, dan buku panduan lompat jauh.
- c. Persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran. Mempersiapkan instrument yang sudah di buat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas siswa dan angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrument yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada guru kolaborator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang nantinya akan diisi oleh guru kolaborator pada saat tindakan berlangsung. Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus kedua atau tidak.

### 2. Tindakan (*action*)

- a. Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya.
- b. Guru memimpin doa sebelum pembelajaran, kemudian memberikan penjelasan tentang materi yang akan diberikan.

- c. Guru menggunakan pemanasan dengan pola bermain mengarah ke pembelajaran lompat jauh
- d. Di bagian pertama guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan siswa dalam pembelajaran inti.

### 3. Pengamatan (*observasi*)

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak meniming bola yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.

### 4. Refleksi (*reflection*)

- a. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus kedua

- b. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus kedua.
- c. Evaluasi tindakan II

## B. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, data yang digunakan adalah data kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo setelah diterapkan pendekatan bermain. Adapun perolehan data kemampuan lompat jauh sebagai berikut.

### 1. Data Kemampuan Lompat Jauh pada Prasiklus

Adapun data tentang kemampuan lompat jauh siswa pada prasiklus dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Data Kemampuan Lompat Jauh pada Prasiklus**

No	Interval Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Rata-rata Nilai
1	81-100	4	8,88	56,40
2	71-80	9	20,00	
3	61-70	7	15,55	
4	51-60	13	28,88	
5	<50	12	26,66	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 4 siswa (8,88%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 9 siswa (20,00%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 7 siswa (15,55%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 13 siswa (28,88%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 12 siswa (26,66%). Jumlah

siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 19 siswa (42,22%) dengan rata-rata nilai 56,40.

### 2. Data Kemampuan Lompat Jauh pada Siklus I

Adapun data tentang kemampuan lompat jauh siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Data Kemampuan Lompat Jauh pada Siklus I**

No	Interval Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Rata-rata Nilai
1	81-100	11	24,44	68,80
2	71-80	10	22,22	
3	61-70	6	13,33	
4	51-60	10	22,22	
5	<50	8	17,77	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada

interval nilai 81-100 berjumlah 11 siswa (24,44%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval

nilai 61-70 berjumlah 6 siswa (13,33%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 10 siswa (22,22%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 8 siswa (17,77%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 27 siswa (60,00%) dengan rata-rata nilai 68,80.

### 3. Data Kemampuan Lompat Jauh pada Siklus II

Adapun data tentang kemampuan lompat jauh siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Data Kemampuan Lompat Jauh pada Siklus II**

No	Interval Nilai	Jumlah Siswa	Persentase	Rata-rata Nilai
1	81-100	14	31,11	
2	71-80	17	37,77	
3	61-70	10	22,22	76,40
4	51-60	4	8,88	
5	<50	0	0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 14 siswa (31,11%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 17 siswa (37,77%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 4 siswa (8,88%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 0 siswa (0,00%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 38 siswa (84,44%) dengan nilai rata-rata 76,40.

### C. Pembahasan

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan di atas, dapat kita lihat bahwa pada setiap siklus kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo mengalami peningkatan, pada data awal atau prasiklus perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 11 siswa (24,44%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 6 siswa (13,33%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 10 siswa (22,22%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 8 siswa (17,77%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 27 siswa

(60,00%) dengan rata-rata nilai 68,80.

Pada siklus I mengalami peningkatan perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 11 siswa (24,44%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 6 siswa (13,33%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 10 siswa (22,22%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 8 siswa (17,77%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 27 siswa (60,00%) dengan rata-rata nilai 68,80.

Dan pada siklus II mengalami peningkatan perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 14 siswa (31,11%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 17 siswa (37,77%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 4 siswa (8,88%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 0 siswa (0,00%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 38 siswa (84,44%) dengan nilai rata-rata 76,40.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan pendekatan bermain kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Senjato meningkat.

## SIMPULAN DAN PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh data dari siklus I dan siklus II bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo. Hal ini dibuktikan oleh:

1. Pada data awal atau prasiklus perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 11 siswa (24,44%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 6 siswa (13,33%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 10 siswa (22,22%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 8 siswa (17,77%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 27 siswa (60,00%) dengan rata-rata nilai 68,80. Pada siklus I mengalami peningkatan perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 11 siswa (24,44%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 6 siswa (13,33%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 10 siswa (22,22%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 8 siswa (17,77%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 27 siswa (60,00%) dengan rata-rata nilai 68,80. Dan pada siklus II mengalami peningkatan perolehan nilai kemampuan lompat jauh siswa pada interval nilai 81-100 berjumlah 14 siswa (31,11%), pada interval nilai 71-80 berjumlah 17 siswa (37,77%), pada interval nilai 61-70 berjumlah 10 siswa (22,22%), pada interval nilai 51-60 berjumlah 4 siswa (8,88%), dan pada interval nilai <50 berjumlah 0 siswa (0,00%). Jumlah siswa yang mencapai nilai KKM berjumlah 38 siswa (84,44%) dengan nilai rata-rata 76,40.

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan, penulis mengemukakan

beberapa saran untuk dijadikan bahan pertimbangan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam penerapan pembelajaran ini khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai berikut:

1. Pendekatan bermain dapat menjadi model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan maupun mata pelajaran lain di sekolah-sekolah karena dapat meningkatkan minat, aktivitas dan kemampuan belajar siswa.
2. Bagi pengambil kebijakan hendaknya lebih banyak memberi kesempatan pada kepala sekolah dan guru mensosialisasikan pembelajaran pendekatan bermain.
3. Untuk peneliti lain dapat mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan penerapan pembelajaran pendekatan bermain baik pada jenjang yang berbeda maupun untuk mata pelajaran lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Yoyo dan Suherman, Adang. (1999). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta. Depdikbud
- Mahendra, Agus. 2004. *Model Pendidikan Gerak*. Bandung. FPOK UPI
- Muslich, Mansur. 2007. *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual*. Jakarta. Bumi Aksara
- Poerwadaminta. W. J. S. 2000. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ke-3. Jakarta. Balai Pustaka.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Universitas Pendidikan Indonesia
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta. Direktorat. Pendidikan dan

- Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi
- Sutikno, Sobry. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Bandung. Prospect
- Uno. H. B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta. Bumi Aksara
- Wahjoedi. 1999. Pengertian Pendekatan Bermain. (Online). [http://AsianBrain.com/index.php?aff\\_code=487381](http://AsianBrain.com/index.php?aff_code=487381). Diakses pada tanggal
- Wibowo. 2010. Manajemen Kinerja. Jakarta. Rajawali Press