

Research Article

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI  
PERMAINAN TRADISIONAL SISWA KELAS XII IPA 3  
SMA NEGERI 13 MAKASSAR**

**AGUS ISMAIL**

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky  
Email : [agusismail@universitasmegarezky.ac.id](mailto:agusismail@universitasmegarezky.ac.id)

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, pada setiap siklus terdapat empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah Siswa Kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar tahun ajaran 2019/2020, sebanyak 34 siswa dimana siswa perempuan berjumlah 22 orang dan siswa laki-laki berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar meningkat. Dapat dilihat dari hasil belajar siswa siklus I dan siklus II. Dari 34 jumlah siswa 14 siswa yang mencapai kategori tidak tuntas dengan presentase 41 % siswa yang berada pada kategori tuntas 20 siswa dengan presentase 59 %. Nilai rata-rata pada siklus I 74. Pada siklus II terdapat 2 siswa yang mencapai kategori tidak tuntas dengan presentase 6 % sedangkan 32 dengan presentase 94 % siswa yang berada pada kategori tuntas dan nilai rata-rata pada siklus II 94 . Sehingga dapat dilihat hasil belajar siswa pada siklus I dan hasil belajar pada siklus II yang mengalami peningkatan.

**Kata kunci:** Permainan Tradisional; Hasil Belajar lompat jauh

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan emosional secara menyeluruh. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani memberikan kontribusi besar bagi pencapaian tujuan-tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam mengembangkan nilai-nilai yang diorientasikan pada peningkatan kualitas manusia yang seutuhnya. Pendidikan jasmani di tingkatkan di sekolah dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib di laksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Ini terbukti bahwa pendidikan jasmani diberikan di tiap sekolah mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas.

pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal pembelajarannya, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama yaitu afektif, kognitif dan psikomotor. Namun ada kekhasan dari pendidikan jasmani yang

tidak di miliki program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal mengembangkan psikomotor, yang biasanya di capai dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

Dilihat dari hasil pengamatan pada saat mengajar sebagai guru PPL di SMA Negeri 13 Makassar, salah satu masalah yang dihadapi para siswa kelas XII IPA 3 di SMA Negeri 13 Makassar dalam belajar pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada pembelajaran lompat jauh adalah rendahnya hasil belajar lompat jauh.

Dari hasil tes awal pembelajaran penjasorkes khususnya atletik pada materi lompat jauh siswa kelas XII IPA 3 di SMA Negeri 13 Makassar masih rendah hal tersebut bisa dilihat dari hasil evaluasi di mana dari 34 siswa hanya 32,35% yang memperoleh nilai tuntas sebesar 75 atau hanya 11 siswa dan siswa yang tidak tuntas 23 dari 34 siswa yang ada. Hasil yang rendah tersebut di pengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya ditemukan beberapa masalah pada saat proses pembelajaran, dalam pembelajaran tersebut siswa cenderung malas dan kurang berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran serta siswa kurang memperhatikan saat penyampaian materi ,

siswa lebih cenderung tertarik pada saat materi olahraga permainan seperti sepak bola dan bola basket.

Menurut Hilgard dalam Suryono,dkk (2017:12), belajar adalah suatu proses dimana suatu perilaku muncul atau berubah karena adanya respon terhadap suatu situasi. Selanjutnya bersama-sama dengan Marquis, Hilgard memperbaharui defenisinya dengan menyatakan bahwa belajar merupakan proses mencari ilmu yang terjadi dalam diri seseorang melalui latihan, pembelajaran, dan lain-lain sehingga terjadi perubahan dalam diri.

Belajar merupakan aktifitas manusia yang sangat vital dan secara terus-menerus akan dilakukan selama manusia tersebut masih hidup. Manusia tidak mampu hidup sebagai manusia jika ia tidak dididik atau di ajar oleh manusia lainnya.

Menurut Chatarina Tri Anni,dkk (2007:5) mengatakan bahwa Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang di peroleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar. Hasil belajar merupakan faktor yang sangat penting. Karena hasil belajar cerminan kemampuan siswa dalam mempelajari satu mata pelajaran. Bentuk dari hasil biasanya di tunjukkan dengan nilai yang di berikan guru.

Seperti yang di ungkap Rifa'l (2009:85), menyatakan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang di peroleh siswa setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang di pelajari oleh siswa. Oleh karena itu, apabila siswa mempelajari pengetahuan tentang konsep. Maka perubahan perilaku yang di peroleh adalah berupa penguasaan konsep.

Hasil belajar meliputi tiga taksonomi yang di sebut dengan ranah belajar. Diantaranya yaitu ranah kognitif(cognitive domain), ranah sikap(affective domain), ranah psikomotorik (psychomotoric domain).

Ketiga ranah tersebut menjadi objek penelitian hasil belajar. Diantara tiga ranah kognitiflah yang banyak di nilai karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menguasai isi pembelajaran. Hasil belajar afektif dan psikomotorik juga harus menjadi bagian dari penilaian dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar pendidikan jasmani materi lompat jauh yaitu berupa kemampuan kognitif yang di miliki siswa yang dapat di ketahui melalui tes formatif, dan hasil belajar afektif dapat di peroleh melalui pengamatan terhadap aktifitas belajar

siswa menggunakan lembar pengamatan aktivitas siswa. Serta hasil belajar psikomotorik dapat di peroleh melalui tes keterampilan/tes praktek.

Menurut Giri Wiarto (2013:32) Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan di ubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

Keberhasilan dalam lompat jauh di pengaruhi oleh awalan, tumpuan, saat di udara, dan saat mendarat. Awalan yang bagus, tumpuan yang kuat dan tepat, gaya saat di udara, dan pendaratan yang bagus pula menyebabkan lompatan yang sempurna. Untuk lompatan yang jauh di perlukan awalan yang cepat, tumpuan yang kuat dan gaya-gaya saat di udara yang bertujuan menambah kecepatan badan.

Menurut Giri Wiarto (2013:33-35) menyatakan teknik dasar lompat jauh sebagai berikut : Awalan ( Approach ), Tolakan atau Tumpuan (Take Off), Sikap badan saat melayan di udara ( Flying), Mendarat ( landing ).

Permainan tradisional merupakan aktifitas positif yang dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Selain itu, permainan tradisional juga membentuk watak dan kepribadian serta menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas dan prestasi yang dapat melahirkan kebanggaan. Secara umum, permainan tradisional yang lahir dan berkembang di Indonesia memiliki nilai edukasi yang tinggi guna membangun akhlak, jiwa, dan raga yang kuat bagi pelakunya. Melalui permainan ini, nilai-nilai kebugaran jasmani, kesehatan, rasa percaya diri, nilai sosial, dan rasa empati akan terbangun.

Permainan lompat jengkal merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat jarang di mainkan. Permainan ini dilakukan oleh beberapa orang. Dimana awalnya dilakukan hompimpa, kemudian anak yang tinggal dua orang akan duduk berhadapan sambil menyusun jengkalnya. Permainan ini di mulai dari satu jengkal, terus dua jengkal, tiga sampai jengkal tertinggi dan sampai kita lompat terus menyentuh tangan yang kita lompatinya dinyatakan gagal dan mengganti teman yang hompimpa yang menang sebelumnya. Permainan ini mengajarkan kita untuk bersosialisasi dengan orang lain juga

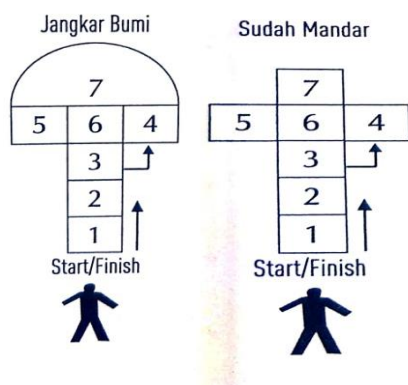
melatih kekuatan kaki untuk melompat kita di ajarkan untuk terus berusaha memecahkan tantangan yang ada mulai dari yang terkecil sampai terbesar ataupun terberat dan tidak boleh menyerah.



Gambar permainan jangkal  
Sumber (dokumentasi pribadi)

Permainan dende berasal dari bahasa makassar dende-dende yang berarti lompat berjingkrak dengan satu kaki yang di angkat. Di wilayah sulawesi selatan ma'dende juga di sebut dengan nama dende, okkots atau dende-dende.

Macam-macam permainan Dende-dende



Gambar Permainan Tradisional  
Sumber : Dika Prasetyo Wibisono

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif. subyek penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar yang berjumlah 34 orang siswa dimana siswa perempuan berjumlah 22 orang dan siswa laki-laki berjumlah 12 orang.

Penelitian ini peneliti melaksanakan dua siklus, yang mana siklus pertama ditemukan kelebihan dan kekurangan dari perbaikan yang telah dilaksanakan. Dari kekurangan yang ditemukan dari siklus pertama, maka penelitian dilanjutkan siklus berikutnya atau siklus dua.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa, observasi, tes dan dokumentasi di karenakan beberapa alasan sebagai berikut:

1. Observasi, dilakukan untuk mengamati serta mengumpulkan informasi tentang kondisi siswa, sarana dan prasarana yang ada di sekolah.
2. Tes, dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh yang dilakukan siswa. Tes ini mengukur pengetahuan dan keterampilan. Peneliti menggunakan tes sebagai alat

mendapatkan data hasil pembelajaran siswa tentang lompat jauh.

3. Dokumentasi, dilakukan dengan mengumpulkan berbagai data yang di perlukan selama penelitian berlangsung sebagai bahan acuan penarikan kesimpulan hasil penelitian nantinya dan sebagai tanda bukti pelaksanaan penelitian.

## HASIL PENELITIAN

**Perencanaan**, ini kegiatan yang dilakukan adalah membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran, membuat tes penilaian hasil belajar lompat jauh berdasarkan materi yang diajarkan melalui permainan tradisional jengkal.

**Pelaksanaan**, tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak tiga kali pertemuan, dengan perincian yaitu dua kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional jengkal. Setiap pertemuan berlangsung (3x45 menit).

**Observasi**, terhadap hasil belajar siswa dalam mengikuti pelajaran penjas kes

dengan materi lompat jauh melalui permainan tradisional jengkal yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan, kemudian saat masuk dipembelajaran inti masih kurang berpartisipasi dan perhatian siswa dalam pembelajaran cenderung memperhatikan kegiatan diluar proses pembelajaran.

**Refleksi**, Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, siswa mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus kedua.

### Siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus pertama adalah penyajian materi lompat jauh melalui permainan tradisional jengkal sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan yang ketiga pengambilan nilai hasil tes kognitif, afektif dan psikomotorik.

### Refleksi

Dalam proses pembelajaran siswa masih kurang bersungguh-sungguh dan tidak memperhatikan penjelasan guru.

Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran

mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal.

### Siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II dalam hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional dende'-dende' dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XII IPA 3 di SMA Negeri 13 Makassar.

hasil observasi terhadap hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional jengkal dan permainan tradisional dende'-dende', setelah masuk di siklus II siswa mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan baik.

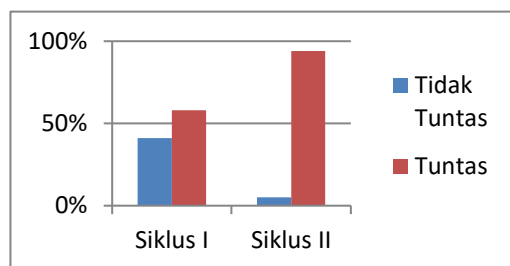
Hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar , pada siklus I dan II dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel** deskripsi ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus I dan II

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%
1	< 75,00	Tidak Tuntas	14	41,18 %	2	5,88 %
2	> 75,00	Tuntas	20	58,82 %	32	94,12 %
JUMLAH			34	100%	34	100 %

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat perbandingannya distribusi frekuensi dan

kategori ketuntasan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional pada siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar pada siklus I dan siklus ke II pada tabel berikut :



Terlihat bahwa dari 34 siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar yang menjadi sampel penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

Persentase ketuntasan hasil belajar siswa setelah mengaplikasikannya melalui permainan tradisional untuk kategori tuntas sebesar 58,82 % pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 94,12 % untuk materi lompat jauh.

Persentase ketuntasan hasil belajar siswa setelah mengaplikasikan permainan tradisional untuk kategori tidak tuntas sebesar 41,18 % pada siklus I , kemudian menurun menjadi 5,88 % pada siklus II

Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada dalam kategori tuntas mengalami peningkatan yakni, 58,82 % pada saat siklus I proses ketuntas terjadi dalam 3 kali pertemuan proses dan

pelaksanaan dengan materi yang diberikan, dan pada siklus II mengalami ketuntasan 94,12 % dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus I tetapi pada siklus II ada beberapa permainan ditambah agar siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan senang hati tanpa ada paksa peneliti. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 94,12 % dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai peserta didik berada pada kategori baik.

Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar, dengan tingkat pencapaian nilai rata-rata setiap siswa 89 dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 94,12 % pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan di siklus berikutnya.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan pada siklus I terdapat 20 siswa tuntas dengan persentase 58.82 % dan siswa tidak tuntas sebanyak 14 dengan persentase 41,18 %, dan pada

akhir siklus II ada peningkatan mutu pembelajaran lompat jauh dimana terdapat siswa tuntas sebanyak 32 dengan persentase 94,12% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 dengan persentase 5.88 %.

Dari penjelasan kegiatan tiap siklus, yaitu siklus I dan II, menunjukkan bahwa hasil observasi hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh selalu ada peningkatan yang baik, serta pemberian motivasi dari peneliti dalam proses pembelajaran membuat siswa menjadi termotivasi untuk dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses pembelajaran lompat jauh melalui permainan tradisional jengkal dan permainan tradisional dende'-dende' dapat dijadikan salah satu pembelajaran permainan dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh.

### **KESIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar Tahun Ajaran 2019/2020 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi/pengamatan dan (4) refleksi. Berdasarkan analisis data yang



telak dilakukan dan pembahasan yang telah dijelaskan pada BAB IV diperoleh simpulan bahwa: Hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XII IPA 3 SMA Negeri 13 Makassar Tahun Ajaran 2019/2020. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh melalui empat teknik dasar yaitu: (1) awalan, (2) tolakan, (3) sikap melayang diudara dan (4) teknik mendarat. Pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 58,82 % jumlah siswa yang tuntas adalah 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan presentasi hasil belajar lompat jauh siswa dalam kategori tuntas sebesar 94,12 % dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 32 siswa.

### **Saran**

Bagi guru, Untuk membantu guru pendidikan jasmani SMA Negeri 13 Makassar untuk meningkatkan pembelajaran yang dikelola sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung dengan baik dan mencapai tujuan pembelajaran seperti yang diharapkan.

Bagi siswa, Dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh

Bagi sekolah, Diharapkan dengan adanya kegiatan yang dilakukan serta hasil yang diberikan membawah dampak positif terhadap perkembangan sekolah yang berdampak pada peningkatan hasil belajar sehingga dapat tercapai ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andang Ismail. 2009. Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif . Yogyakarta: Pilar Media
- Anni, Tri Chatarina.2017. Psikologi Belajar. Semarang: UTP UNNES
- Arikunto Suharsimi.2016. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Alfabeta.
- Gumatri Ary,dkk.2016 Metode Penelitian Pendidikan ;mitra wacana media.
- Khamdani Ajun.2017.Olahraga Tradisional Indonesia. Kalimantan barat. PT.Marago Borneo Tarigas
- Muhajir,2016. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Edisi Revisi. Jakarta: Penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Perpustakaan Nasional.
- Muklis. 2018. Olahraga Kegemaran Atlratik. Klaten. PT. Intan Pariwara
- Nuh Muhammad. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pusat kurikulum dan perbukuan, Balitbang, kemdikbud

- Nungky Puji.2017.Atletik.Jakarta;Media Pesindo.
- Rifa'i Ahmad,dkk .2009 Psikologi Pendidikan. Semarang; Universitas Negeri Semarang
- Suyono,dkk.2017.Belajar dan Pembelajaran.Bandung;PT Remaja Rosdakarya
- Thobroni M. 2017. Belajar & Pembelajaran. Teori dan praktik/M. Thobroni. Yogyakarta ; Ar-Ruzz. Media
- Wiarso Giri.2013.Atletik.Yogyakarta;Graha Ilmu Wibisono
- Prasetyo Dika. 2015. Mengenal Permainan Tradisional sulawesi selatan. Sulawesi Selatan; Arus Timur