

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MENGGUNAKAN PERMAINAN LOMPAT PADA SISWA  
KELAS V MI NURUL IMAN KENDALSERUT KECAMATAN PANGKAH  
KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2013/2014****Dedi Kisyanto**✉

MI Nurul Iman Kendal Serut, Kecamatan Pangkah, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014

Disetujui September 2015

Dipublikasikan Oktober  
2015*Keywords:**Game Jump; Long Jump**Squat Style;***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa penggunaan permainan lompat dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V MI Nurul Iman Kendalserut. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Penelitian ini dilaksanakan di MI Nurul Iman Kendalserut dengan 40 siswa. Hasil penelitian yang menggunakan dua siklus dan empat pertemuan menunjukkan di siklus I nilai rata-rata akhir kelas 76,06 dengan presentasi ketuntasan belajar 67,5% masuk dalam kategori baik. Sedangkan pada siklus II nilai rata-rata akhir kelas 87,11 dengan presentasi ketuntasan belajar yaitu 95% masuk dalam kategori sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan penggunaan permainan lompat pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik dalam ranah psikomotorik, afektif, dan kognitif.

**Abstract**

*This study aims to determine that the use of learning the game jump in long jump squat style can improve student learning outcomes V class Kendalserut MI Nurul Iman. This study merupakan Action Research (PTK), which consists of two cycles. Peneliiian was conducted in MI Nurul Iman Kendalserut with 40 students. Results of research use traditional two-cycle and four meeting showed in the first cycle of the average value of 76.06 by the end of class presentations learning ketuntasan 67.5% in the category baik. Sedangkan the second cycle of the average value of 87.11 by the end of class presentations mastery learning that 95% fall into the categories very high. It can be concluded the use of the game to jump on learning style long jump squat can improve student learning outcomes both in the realm of psychomotor, affective, and cognitive.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam

rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Khomsin, 2010 : 12).

Tampak pada tabel 1 dari hasil nilai siswa yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata penjasorkes yaitu dari 40 siswa masih banyak yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang mana KKM ditentukan sekolah yaitu dengan nilai 75 untuk mata pelajaran penjasorkes. Berikut ini dilihat nilai penjasorkes siswa kelas V MI Nurul Iman Kendalserut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2013/2014 :

**Tabel 1.** Rekapitulasi Nilai Penjasorkes Kelas V MI Nurul Iman Kendalserut

No	Aspek	Siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM (>75)		Siswa yang memperoleh nilai di atas KKM (<75)	
		Tidak Tuntas	Tuntas	Tidak Tuntas	Tuntas
1	Psikomotorik	90%	36 siswa	10%	4 siswa
2	Afektif	82,5%	33 siswa	17,5%	7 siswa
3	Kognitif	75%	30 siswa	25%	10 siswa
	Rata-rata	82,5%	33 Siswa	17,5%	7 siswa
	Jumlah Siswa	40 siswa			

Berdasarkan identifikasi dan analisa masalah maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah melalui permainan lompat dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas V MI Nurul Iman Kendalserut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014?

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan permainan lompat dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V MI Nurul Iman Kendalserut Tahun Pelajaran 2013/2014.

Secara teoritis, penelitian ini berfungsi untuk memberikan kontribusi ilmu mengenai manfaat permainan lompat untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas V MI Nurul Iman Kendalserut

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti jalan, lari, lompat

dan lempar. Di samping itu atletik juga mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga (Abdul Rohman, 2009 :10).

Chatarina Tri Anni (2011) belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku setiap orang dan belajar itu mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan oleh seseorang. prinsip belajar menurut teori belajar tertentu, teori tingkah laku dan prinsip-prinsip pengajaran dalam implementasinya akan berintegrasi menjadi prinsip-prinsip pembelajaran

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar A. Widya, 2004: 65).

Ada beberapa gaya yang ada di dalam lompat jauh. Adapun gaya dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

- 1) Menurut Eddy Purnomo (2007: 85) macam gaya lompat jauh adalah Gaya Jongkok (*sail style*), Gaya Menggantung (*hang style*), Gaya Berjalan di Udara (*hitch kick style*).
- 2) Menurut Yoyo Basuki, dkk (2000: 17) dalam lompat jauh ada tiga gaya yang dilakukan untuk mempertahankan sikap badan di udara, yaitu gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya *hitch-kick* atau *walking in the air*.”
- 3) Sedangkan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah (1997: 60), “pada saat melayang ada 3 teknik yang berbeda yang dapat digunakan; A = Teknik Menggantung, B = Teknik Mengambang, C = Teknik Berjalan di Udara”. Gambar teknik saat melayang adalah sebagai berikut.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat beban selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Syarifuddin, 1992: 90).

Hasil observasi di MI Nurul Iman Kendalserut Tahun Ajaran 2013/2014 menunjukkan bahwa siswa-siswa MI tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola dan bola tangan. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Hal tersebut menyebabkan siswa susah dalam mencapai KKM mata pelajaran penjas kes khususnya dalam materi lompat jauh

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas, hipotesis yang diajukan pada

penelitian ini adalah dengan menggunakan permainan lompat akan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Nurul Iman Kendalserut tahun pelajaran 2013/2014.

## METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Kendal Serut dengan jumlah 40 siswa yang terdiri 24 siswa putra dan 16 siswa putri

Objek dalam penelitian ini adalah penggunaan permainan lompat dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Nurul Iman Kendalserut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014.

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus dan 4 kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I dan siklus II akan diadakan dari bulan Maret sampai dengan bulan April 2014. Siklus I dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2014 dan siklus II dilaksanakan pada tanggal 7 April 2014

Penelitian ini dilakukan di MI Nurul Iman, yang beralamat desa Kendalserut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. Pada Siswa Kelas V Semester II tahun pelajaran 2013/2014.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), karena penelitian ini mampu menawarkan pendekatan dan prosedur yang mempunyai dampak langsung bentuk perbaikan dan peningkatan profesionalisme guru dalam mengolah proses pembelajaran pendidikan jasmani. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dangket, observasi dan dokumentasi. Tujuan utama penelitian tindakan kelas ini adalah untuk memperbaiki praktik (proses dan hasil) pembelajaran pendidikan jasmani

Analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Teknik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan lompat yang dilihat dari aspek psikomotorik, aspek afektif, dan aspek kognitif.

Tenkik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga aspek dalam pembelajaran, yaitu psikomotorik, afektif dan kognitif pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat yang telah dilakukan. Hasil tersebut dapat dibandingkan dengan setiap siklusnya.

Presentase ketuntasan belajar

Rumus untuk menghitung presentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Siswa yang tuntas belajar}}{\text{Siswa}} \times 100\%$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan di MI Nurul Iman Kendalserut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal pada siswa kelas V, merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research). Dalam penelitian tindakan kelas siklus I pembelajaran berjalan dengan lancar. Guru menerakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang sudah disiapkan yaitu dengan metode permainan lompat diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Nurul Iman Kendal Serut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014.

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Presentasi Ketuntasan Siklus I

No	Aspek	Siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM (>75)		Siswa yang memperoleh nilai di atas KKM (<75)	
		Tidak Tuntas	Tuntas	Tidak Tuntas	Tuntas
1	Psikomotorik	35 %	14 siswa	65 %	26 siswa
2	Afektif	42,5 %	17 siswa	57,5 %	23 siswa
3	Kognitif	20 %	8 siswa	80 %	32 siswa
	Rata – rata	32,5 %	13 Siswa	67,5 %	27 siswa
	Jumlah Siswa	40 siswa			

Presentase ketuntasan siswa :

Siswa yang tuntas :  $27 / 40 \times 100 \% = 67,5 \%$

Siswa yang tidak tuntas :  $13 / 40 \times 100 \% = 32,5 \%$

Pelaksanaan siklus II terdiri atas empat tahap yaitu

1. Perencanaan
2. Pelaksanaan tindakan
3. Observasi
4. Refleksi

Adapun hasil proses pembelajaran aspek aktifitas siswa, aspek psikomotorik, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa pada siklus I pada tabel 3 sebagai berikut :

**Tabel 3.** Presentasi Ketuntasan Siklus II

No	Aspek	Siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM (>75)		Siswa yang memperoleh nilai di atas KKM (<75)	
		Tidak Tuntas	Tuntas	Tidak Tuntas	Tuntas
1	Psikomotorik	10 %	4 siswa	90 %	36 siswa
2	Afektif	0 %	0 siswa	100 %	40 siswa
3	Kognitif	7,5 %	3 siswa	92,5 %	37 siswa
	Rata – rata	5,83 %	2 Siswa	94,17 %	38 siswa
	Jumlah Siswa	40 siswa			

Presentase ketuntasan siswa

Siswa yang tuntas :  $38 / 40 \times 100 \% = 94,17 \%$

Siswa yang tidak tuntas :  $2 / 40 \times 100 \% = 5,83 \%$

Peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat yang dilakukan oleh 40 siswa kelas V MI Nurul Iman Kendal Serut dari ketiga aspek dapat diperoleh tabel 4 berikut ini :

**Tabel 4.** Perbandingan Prosentase Ketuntasan Siklus I dan Siklus II

No	Jenis Penilaian	Rata – Rata Skor		Prosentase ketuntasan siklus I	Prosentase ketuntasan siklus II
		Siklus I	Siklus II		
1.	Psikomotorik	75,31	84,84	65 %	90 %
2.	Afektif	72,00	88,50	57,5 %	100 %
3.	Kognitif	80,83	88,00	80 %	92,5 %

Berdasarkan nilai-nilai dari siklus I dan siklus II dapat disimpulkan untuk siklus I pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya adalah 75% siswa tuntas sesuai dengan KKM. Pada siklus II pembelajaran sudah berjalan dengan baik, siswa sudah antusias dalam pembelajaran akan tetapi pada siklus I masih terdapat kekurangan.

Pada tabel 5 Dari siklus I yang prosentase ketuntasannya hanya 67,5% menjadi 95% berarti ketuntasan hasil belajar siswa mengalami kenaikan sebesar 27,5%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pembelajaran telah berhasil karena siswa yang tuntas telah melebihi 75% dari jumlah siswa berikut :

**Tabel 5.** Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus I dan Siklus II

No	Siklus	Ketuntasan dalam %	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Siklus I	67,5 %	32,5 %
2.	Siklus II	95 %	5 %

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui pendekatan permainan lompat dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V MI Nurul Iman Kendal Serut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar dari masing-masing aspek selama siklus I dan siklus II. Hasil nilai rata-rata pada siklus I

adalah 76,05 dan pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 87,11 Begitu juga dengan prosentase ketuntasan pada siklus I hanya mencapai 67,5 % dari jumlah siswa yang ada. Dan pada siklus II mengalami kenaikan sebesar 27,5 % sehingga menjadi 95%.

## DAFTAR PUSTAKA

Aip, Syarifuddin. 1996. Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah Dasar kelas I sampai dengan kelas VI. Jakarta : PT Gramedia.

- Ali. 2008. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. (diktat) JPO FIK Unesa. Maksu.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jogyakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. 1997. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar & Menegah. Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga
- Djumidar, Mochamad. 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hans Katzenbagner/Michael Medles, (1996). Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1 Nomor Lari dan Gawang , Alih Bahasa oleh PB PASI : Jakarta.
- Khomsin. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai Media Pembentukan Karakter. Makalah Seminar Nasional. Semarang FIK UNNES.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2009. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: ISORI Jawa Timur.
- Tri Anni, Chatarina. 2006. Psikologis Belajar. Semarang : UNNES PRESS
- Yoyo, Bahagia. 2000. Memilih Alat untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekoalh Dasar. Makalah.