



## PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN LONCAT KATAK PADA SISWA KELAS 5 SDN DUWET KOTA PEKALONGAN

Muhammad Isa Mardianto ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima November 2013  
Disetujui November 2013  
Dipublikasikan Desember 2013

*Keywords:*

*Frogjump, longjump, kids  
athletics*

### Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus, Adapun populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SDN Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan pada semester dua tahun pelajaran 2011/2012. Sampel yang digunakan adalah 31 siswa yang terdiri dari 17 siswa putra dan 14 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain loncat katak dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hasil data yang diperoleh dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain loncat katak pada siswa kelas V SD Negeri Duwet yaitu siswa pada awalnya yang dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok hanya 9 siswa, setelah adanya tindakan siklus 1 meningkat menjadi 18 siswa kemudian dilanjutkan pada tindakan siklus 2, ternyata yang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok meningkat menjadi 31 siswa dari jumlah keseluruhan 31 siswa.

### Abstract

*This study uses classroom action research. Meeting in this study designed two cycles, The population used is a class V student of SDN Duwet Southern District of Pekalongan Pekalongan in the second semester of academic year 2011/2012. Samples digunakan is 31 students consisting of 17 boys and 14 girls students. The instruments used in the retrieval of data obtained from the test results shown students' performance during the implementation of the test. From the results of this study indicate that the frog jump through play approach can enhance the learning of students in the long jump squat style. The results of the data obtained from a study of the long jump squat style approach play frog jump in fifth grade elementary school students Duwet the students at first to do the long jump squat style only 9 students, after the first cycle of action increased to 18 students then continued in action cycle 2, it is capable of doing the long jump squat force increased to 31 students of the total 31 students.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: <http://www.fik.unnes.ac.id>

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Lompat Jauh secara umum, gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Kedua jenis Lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Namun, dalam penelitian ini akan dibahas mengenai lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: Lompat jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik *lompat jauh* sering disebut juga gaya lompat jauh.

Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada sat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. **Power adalah** kekuatan fisik yang maksimal dalam melakukan gerakan, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak orang yang lincah suatu posisi berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan tepat dan bisa menempatkan suatu sasaran yang ia inginkan. Daya ledak adalah kekuatan otot kaki pada saat melakukan loncatan, kekuatan otot kaki sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh.

Oleh karena itu latihan lompat jauh melalui pendekatan bermain loncat katak secara intensif dan rutin dapat melatih siswa dalam melakukan lompat jauh. Gerakan lompat jauh

merupakan gerakan loncat katak. Apabila loncat katak dikuasai siswa maka akan melakukan lompat jauh dengan benar. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat katak pada siswa Kelas 5 SD Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan”.

Dari latar belakang yang telah dikemukakan, maka timbul pertanyaan yaitu, apakah dengan melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain loncat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa Kelas 5 SDN Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran bermain loncat katak pada siswa Kelas 5 SDN Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

## KAJIAN TEORI

### a. Hakikat lompat jauh

Lompat jauh adalah cabang dari atletik dan sebagai bagian dari mata rantai pendidikan jasmani yang berarti merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan, tapi bila dikelompokkan maka lompat jauh termasuk dalam cabang olahraga yang bercirikan perlombaan. Menurut Abdul Gafur (1983:89) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, noeromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktivitas fisik. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani di bedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses

pendidikan yang bermanfaat aktifitas jasmani dan direncanakan siswa secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik *lompat jauh* sering disebut juga gaya lompat jauh.

Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah.

Menurut Departemen P dan K (1989:531) Lompat jauh yaitu melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Sementara itu menurut Achmad (2008:01) Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju. Pendapat lain menyebutkan bahwa tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, Kusyanto (1996:104) berdasarkan hal tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak.

Loncat yaitu bergerak dengan mengangkat kaki kedepan, kebawah atau keatas dan dengan cepat menurunkannya lagi keseberang (Dep P dan K 1989:531). Menurut Nugroho (1996:09) lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap badan pada waktu mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan loncat yang tidak terputus-putus.

#### **b. Gaya Lompat jauh**

Ada tiga macam gaya dalam lompat jauh yaitu : Lompat jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik *lompat jauh* sering disebut juga gaya lompat jauh.

Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang diudara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

##### **a) Awalan**

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh peloncat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan meloncat. Seperti dikatakan Aip Syarifuddin (1992 : 90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (loncatan). Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para peloncat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : 1) untuk putra antara 40 m sampai 50 m; 2) untuk putri antara 30 m sampai dengan 45 m. Akan tetapi di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, terutama di SD hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anak-anak SD. Misalnya antara 15 m sampai 20 m atau antara 15 m sampai 25 m.

Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 91) agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (*dinamis step*). Untuk itu dalam melakukan lari

awalan, bukan hanya kecepatan lari saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.

b) Tumpuan atau tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical. Untuk membantu tolakan ke atas lengan harus di ayun ke atas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin.

c) Melayang di udara

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan loncatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 92/93) sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu peloncat lepas dari papan tolakan badan si peloncat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi). Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh peloncat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara meloncat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil loncatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan "gaya loncatan" yang sifatnya individual. Pada nomor loncat (khususnya lompat jauh) perubahan bentuk akan gaya-gaya loncatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok menurut Aip Syarifuddin (1992: 93) pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan)

keadaan sikap badan di udara jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan ke depan.

Pada prinsipnya sikap badan diudara bertujuan untuk berada selama mungkin diudara menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mempersiapkan pendaratan. Sehubungan dengan itu diusahakan jangan sampai menimbulkan perlambatan dari kecepatan yang telah dicapai. Dengan demikian tubuh akan melayang lebih lama.

d) Mendarat

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu : pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh dibelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan (Aip Syarifuddin, 1992 : 95).

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut : sebelum kaki menyentuh pasir dengan kedua tumit, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depan, maka segera diikuti ayunan kedua lengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang semula berada di belakang kedua kaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang arahnya sesuai dengan arah loncatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir.

**Kerangka berpikir pelaksanaan tindakan**

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran ada 3 yaitu:

a. Kondisi awal

Kondisi awal adalah keadaan sebelum adanya tindakan dimana guru dalam pembelajaran passing bawah lompat jauh menggunakan metode drill, sehingga hasil kemampuan belajar siswa kurang maksimal ini dibuktikan minat, motivasi, partisipasi, dan nilai unjuk kerja siswa masih rendah.

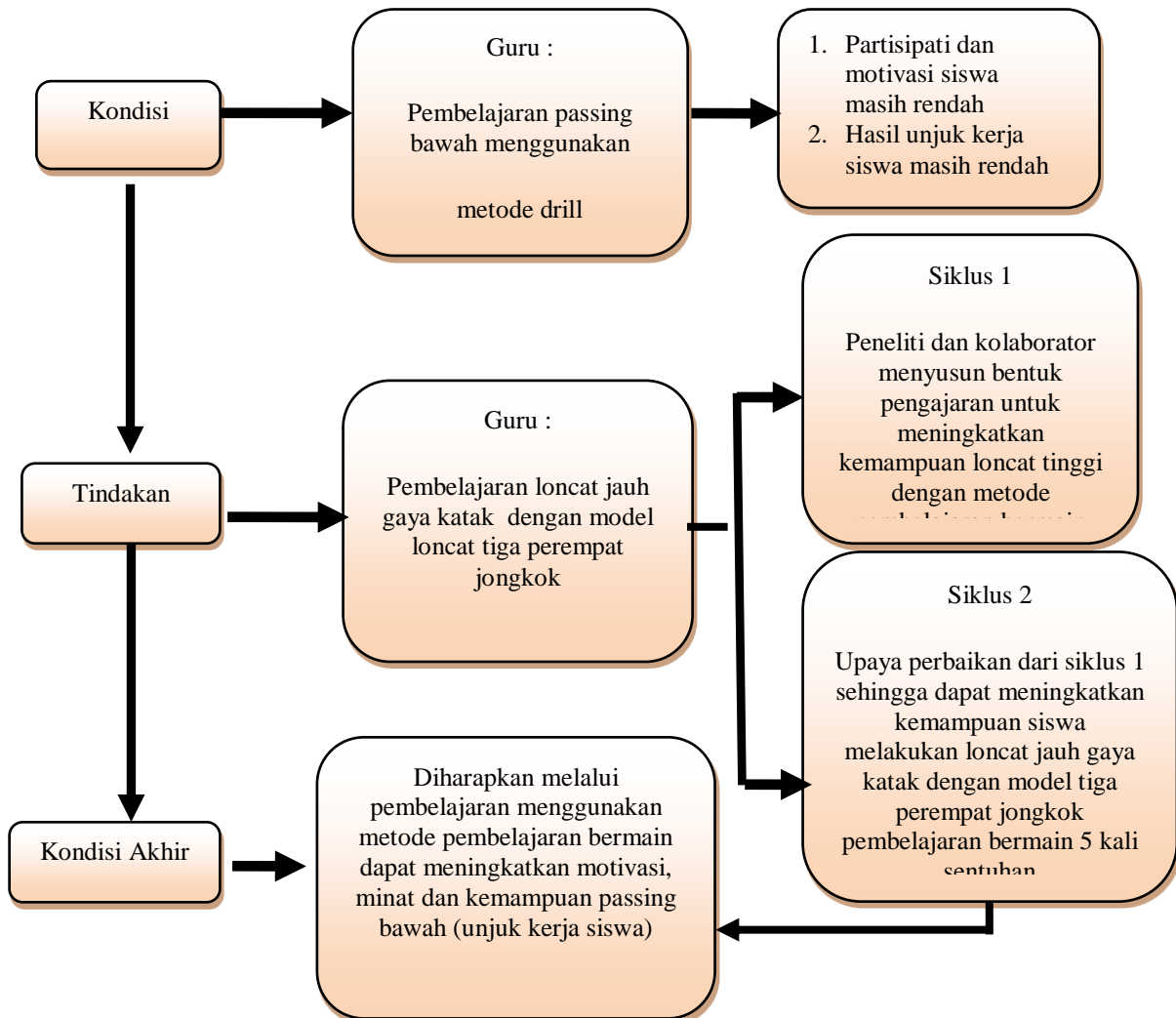
b. Tindakan

Pada kegiatan ini guru melakukan pembelajaran passing bawah dengan pendekatan pembelajaran dengan alat bantu permainan meloncati bilah kemudia melakukan

lompat jauh gaya katak model  $\frac{3}{4}$  jongkok. Guru dalam pelaksanaan pembelajaran menggunakan pendekatan pembelajaran bermain yang disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan siswa dengan tujuan agar siswa termotivasi dalam melakukan passing bawah, sehingga dapat melakukan lompat jauh kgaya katak dengan menerapkan model lompat jauh  $\frac{3}{4}$  jongkok.

c. Kondisi akhir

Dengan pendekatan pembelajaran bermain diharapkan siswa dapat meningkatkan minat, motivasi, partisipasi dan dapat melakukan lompat jauh gaya katak dengan benar.



**Gambar 1.** Kerangka Berpikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan kelas

**METODE PENELITIAN**

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan. Untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan melalui tes unjuk kerja siswa. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :

- a. Tes Praktik : dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran lompat jauh.
- b. Lembar Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama

kegiatan pembelajaran penerapan model loncat katak untuk meningkatkan hasil pembelajaran kemampuan lompat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan

- c. Evaluasi : Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai lompat jauh yang disesuaikan fakta yang ada dalam proses pembelajaran dilapangan.

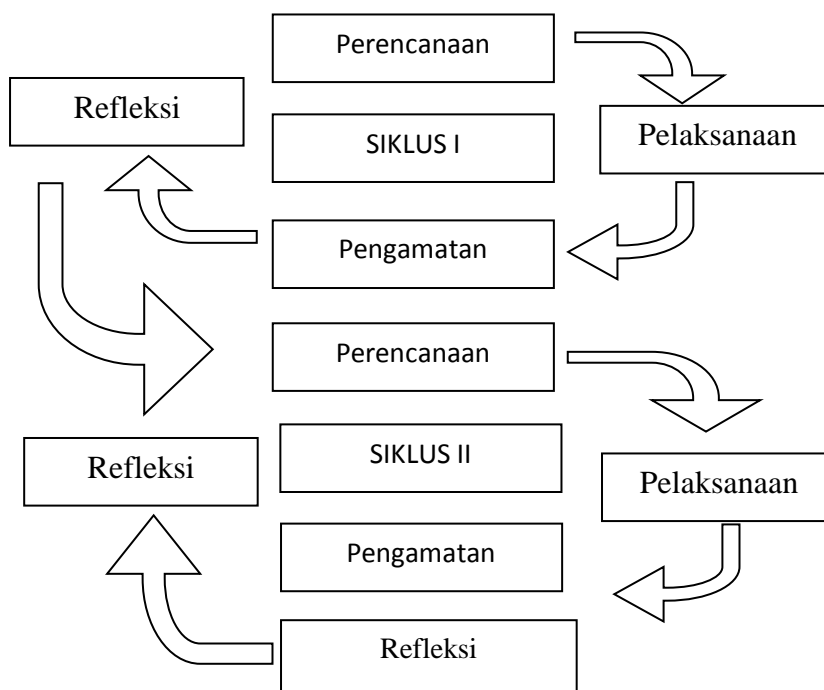
**Tabel 1.** Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran bermain loncat katak	Tes Praktek	Tes Keterampilan Gerak
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran bermain loncat katak	Praktek dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Langkah - langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat komponen, yaitu : 1) rencana, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi.

1. Rencana: Pada tahap ini peneliti membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dan mempersiapkan sarana prasarana yang diperlukan.
2. Tindakan adalah tahap melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan peneliti.
3. Observasi adalah Kondisi dimana peneliti mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang mendalam dan lengkap atas kejadian yang telah terjadi, oleh karena itu tahap ini merupakan tahap evaluasi untuk menentukan akhir siklus.

Untuk lebih jelas lihat pada gambar :  
Gambar Kegiatan Siklus



**Gambar 2** . Prosedur Penelitian Tindakan kelas

Indikator kerja dalam penelitian ini adalah :

Terjadi peningkatan minat belajar yang ditandai dengan prestasi belajar siswa dengan rata-rata nilai tes menjadi  $\geq 70$  ditandai dengan hasil pembelajaran pada siklus I dan siklus II.

2. Sebesar 80% siswa telah mencapai batas ketentuan kriteria minimal yang ditentukan yaitu 70.

3. Kemampuan lompat jauh gaya meningkat diikuti dengan motivasi belajar peserta didik.

kemampuan siswa dalam menguasai lompat jauh dengan berbagai gaya yang disesuaikan fakta yang ada di lapangan.

Setelah data diperoleh terkumpul, maka data tersebut di dengan membandingkan data – data yang telah didapat terhadap hal – hal yang berkaitan dengan penelitian guna mendapatkan informasi yang baik dan mudah dipahami, kemudian hasil dari metode metode diatas dilakukan evaluasi atau tes.

Analisis data kualitatif prosesnya berjalan sebagai berikut :

Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri.

**Instrumen Pengumpulan Data**

a. Metode Observasi

Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswi SD Negeri Duwet Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan

b. Wawancara

Peneliti menggali informasi dengan berkomunikasi langsung dengan siswa SD Negeri Duwet tentang permainan loncat katak untuk menunjang kemampuan dalam lompat jauh.

Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana

- a. Mengumpulkan, memilah – milah, mengklasifikasikan, mensintesiskan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksinya,
- b. Berfikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu

mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan – hubungan dan membuat temuan temuan umum.

Data yang sudah dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh

**HASIL PENELITIAN**

Perbandingan hasil belajar dari kondisi awal ke siklus 1

Berikut hasil penelitian pelaksanaan tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, tahun ajaran 2011/2012. Perbandingan Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak dari Kondisi Awal ke Siklus 1.

**Tabel 2.**Perbandingan Rata-rata Hasil Belajar Lompat jauh dengan Latihan Loncat Katak dari Kondisi Awal ke Siklus 1.

Rata-Rata Kondisi Awal	Rata-Rata Hasil belajar Siklus I	Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh
67.77	70.97	3,2

Berdasarkan tabel 8 tersebut diketahui bahwa, rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, , mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus 1 sebesar 3.20.

4.2 Perbandingan Peningkatan Hasil belajar Lompat jauh dari Siklus 1 ke Siklus 2

Berikut table perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, dari siklus 1 ke siklus 2 :

**Tabel 3.**Perbandingan Peningkatan Rata-rata Hasil belajar Lompat jauh Siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, dari Siklus 1 ke Siklus 2.

Rata-Rata Hasil Belajar Lompat jauh Siklus 1	Rata-Rata Hasil Belajar Lompat jauh Siklus 2	Peningkatan Hasil belajar Lompat jauh
70.97	79.39	8.42

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa rata-rata hasil belajar lompat jauh melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, meningkat dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 8.42.

**Perbandingan Peningkatan Hasil belajar Lompat jauh melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak dari Kondisi Awal ke Siklus 2**

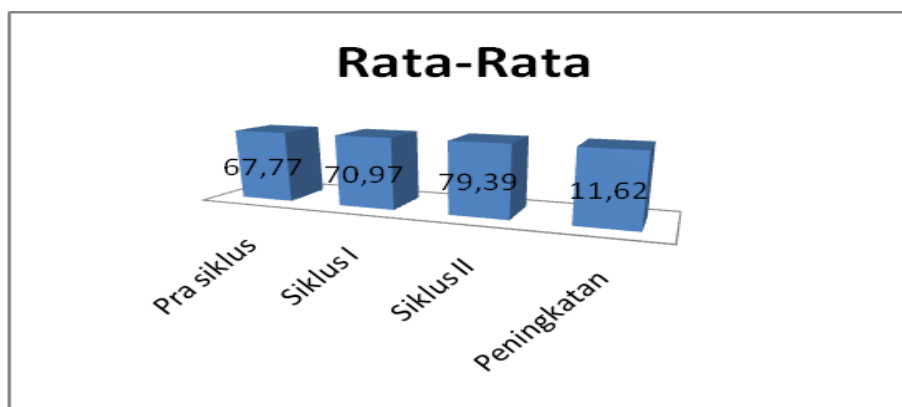
Berikut table perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, Tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 2 :

**Tabel 4.** Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, dari Kondisi Awal ke Siklus 2.



Rata-Rata Hasil Belajar Lompat jauh Kondisi Awal	Rata-Rata Hasil Belajar Lompat jauh Siklus II	Peningkatan Hasil Belajar
67.77	79.39	11.62

Berikut grafik rekapitulasi peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran bermain loncat katak siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, dari kondisi awal ke siklus 2 :



Grafik Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh gaya tiga perempat jongkok Dari Kondisi Awal Ke Siklus 2

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Duwet Pekalongan, Tahun pelajaran 2011/2012 meningkat dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar 11.62.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan : penerapan model bermain loncat katak dalam lompat jauh secara efektif dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Duwet Kota Pekalongan, tahun pelajaran 2011/2012. Peningkatan minat dan motivasi siswa juga terjadi setelah metode pembelajaran bermain loncat katak dalam pembelajaran lompat jauh. Disamping itu, komunikasi dua arah antara guru dan siswa pun lebih muncul dan terlaksana dengan baik, sehingga suasana kelas pun menjadi lebih menyenangkan, serta siswa menjadi tidak jenuh dengan pembelajaran lompat jauh yang dianggapnya bosan dan menjemukan bagi siswa. Dalam penelitian ini rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh meningkat sebesar 7.62 dari rata-rata pada kondisi awal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS ( UNS Press)
- Arman Abdullah dan Agus Manadji (1994: 86) . *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bismo Suryanto dkk. (2006 : 14). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Widya Utama Jakarta
- Hans Katzenbogner/Michael Medler. (1996 : 38), Kreasi Herry Kurniawan : ( 2004: 67), Kreasi Yoyo Bahagia : 2005, Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996). dikutip dari buku Aip Syarifudin (1992 ; 13, 39, 48 ) . " *Atletik* ". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan

Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

*Pedoman Penulisan Skripsi*. 2009. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Soetoto Pontjopoetro,dkk, 2007, “ *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik* “ Universitas Terbuka, Jakarta