

**PENERAPAN BERMAIN KATA BERBURU UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK****Aristya Edi Wicaksono** ✉Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2013  
Disetujui Desember 2013  
Dipublikasikan  
Desember 2013

*Keywords:*  
learning outcomes; frog  
hunting; jump away

**Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas IV SDN Ngemplak Simongan 02 Semarang dengan penerapan Permainan katak berburu. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Ngemplak Simongan 02 Semarang berjumlah 32 siswa dengan objek penelitian meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan observasi melalui penilaian hasil belajar dari aspek kognitif, aspek psikomotor dan aspek afektif dalam unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat dianalisis secara deskriptif dan data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan model pembelajaran permainan katak berburu dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 59,37% atau 19 siswa dan yang belum tuntas ada 13 anak atau 40,63%. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 84,37% atau 27 siswa dan yang belum tuntas 5 anak atau 15,63%. Simpulan penelitian ini adalah penerapan permainan katak berburu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Ngemplak Simongan 02 Semarang.*

**Abstract**

*The purpose of this research is to improve the learning outcomes of the long jump squat force in the Fourth grade students of Ngemplak Simongan 02 Elementary school Semarang with the application of frog hunting game. This study uses Classroom Action Research (CAR). The subjects in this study were fourth grade students of SDN 02 Ngemplak Simongan Semarang are 32 students to improve learning outcomes of the research object long jump squat style. Data collection techniques using documentation and observation through the assessment of learning outcomes of the cognitive, psychomotor and affective aspects of aspects in the long jump performance. The data analysis technique used in this study is quantitative data (values student learning outcomes) that can be analyzed by descriptive and qualitative data. The results showed that through the application of game frog hunting learning model to improve learning outcomes basic motion long jump squat style from the first cycle to the second cycle. Learning outcomes long jump squat style in the first cycle in the complete category is 59.37% or 19 students and there are 13 unresolved child or 40.63%. In the second cycle there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the category completed by 84.37% or 27 students and children who have not completed 5 or 15.63%. Conclusion of this research is the application of game hunting frogs can improve learning outcomes in the long jump squat force fourth grade students of SDN 02 Ngemplak Simongan Semarang.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lt. 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: aristyaediwicaksono@yahoo.co.id

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Dasar, mata pelajaran ini sangat berguna untuk membentuk sehat jasmani. Jasmani yang sehat adalah modal utama untuk menjalankan segala aktivitas dan kegiatan, karena di dalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat pula. Pada hakekatnya Pendidikan Jasmani direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Melalui pembelajaran lompat jauh, diharapkan siswa lebih senang, semangat, mempunyai sikap disiplin dan percaya diri. Agar pembelajaran Penjas khususnya materi gerak dasar lompat jauh dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa SD/MI yang masih tergolong anak-anak bentuk aktivitasnya cenderung berupa permainan. Kesulitan siswa dalam melakukan praktik lompat jauh dapat dibuktikan dari hasil belajar tes praktik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN Ngemplak Simongan 02 Semarang yang kurang memuaskan, 24 siswa dari 32 siswa atau lebih dari 50% yang mendapat nilai dibawah KKM ( Kriteria Ketuntasan Minimal ) yaitu 75. Guru merasa dalam memberikan metode pembelajaran yang kurang tepat dan menggunakan alat bantu dalam pembelajaran juga kurang maksimal sehingga membuat siswa kurang tertarik dan bersungguh-sungguh dalam pembelajaran. Upaya meningkatkan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menjadi tantangan guru untuk berfikir dan menciptakan ide.

## METODE

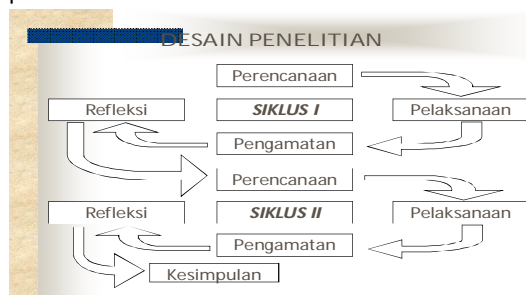
### Subjek Penelitian

Subyek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IV sebanyak 32 yang terdiri 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Alasan penggunaan siswa kelas IV adalah menurut kurikulum pembelajaran di Sekolah Dasar, khususnya adalah dalam kompetensi dasar dalam gerak dasar lompat jauh.

Alat yang dipergunakan dalam permainan katak berburu ini adalah : (1) gawang aman, (2) cone, (3) bilah kayu, (4) peluit, (5) kartu hijau dan kartu merah, (6) simpai, (7) halaman / Lapangan.

### Perencanaan Tindakan per Siklus

Rencana Tindakan yang akan dilakukan pada Penelitian Tindakan Kelas ini adalah dengan metode observasi teman sejawat, metode evaluasi atau tes serta dokumentasi yang berupa dokumen dan foto. bagan / desain penelitian :



**Gambar 5.3** Bagan Desain Penelitian Sumber. Suharsimi Arikunto. 2008

### Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu:

1. Dokumentasi, yaitu untuk memperoleh data nama siswa kelas IV SD Negeri Ngemplak Simongan 02 Semarang Tahun 2013.
2. Observasi (pengamatan), yaitu untuk memperoleh data keterampilan proses siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan proses siswa yang meliputi

aspek kognitif, aspek psikomotor dan aspek afektif.

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen Pengumpulan Data dalam penelitian ini data diperoleh dari kegiatan proses belajar mengajar di lapangan dan hasil penilaian. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan.

### Analisis Data

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan dua jenis data yaitu: Pertama, data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat dianalisis secara deskriptif. Kedua, data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif) aktivitas siswa mengikuti pelajaran, perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motivasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, 2009).

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran.

Rumus yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rumus menentukan hasil unjuk kerja aktifitas gerak siswa

Nilai aktifitas gerak =  $\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$

2. Rumus untuk menghitung prosentase ketuntasan belajar (Suharsimi Arikunto, 2002 )

$$P = \frac{NK}{N} \times 100 \%$$

P = Prosentase ketuntasan belajar

NK = Jumlah siswa tuntas secara individu

N = Jumlah siswa keseluruhan

3. Rumus untuk menghitung Nilai Akhir

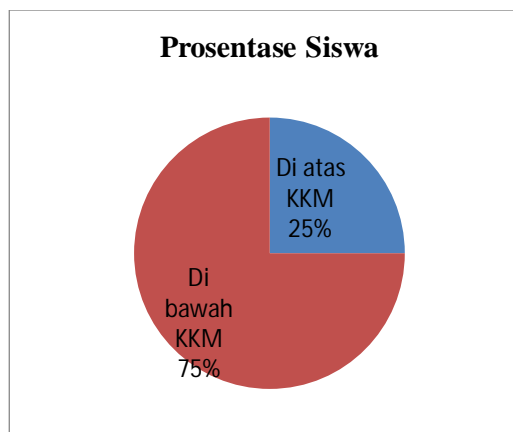
$$NA = \frac{2 \times \text{kognitif} + 3 \times \text{psikomotor} + 1 \times \text{afektif}}{6}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

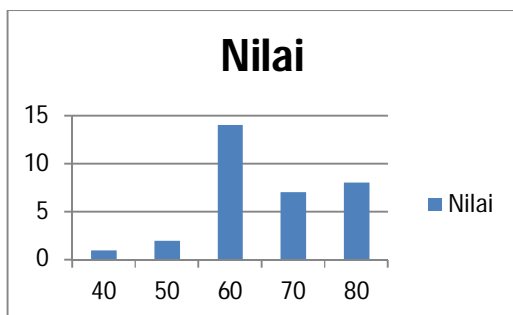
Berdasarkan pengolahan data dan diskusi dengan teman sejawat sebelum perbaikan siklus I dari 32 anak, siswa yang mendapat nilai 75 ke atas (tuntas) hanya 8 siswa sedangkan 24 siswa yang lain di bawah 75 (belum tuntas) dan perlu mendapatkan perbaikan dalam proses pembelajaran dan diperoleh data dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 8.4** Hasil Test Praktek Sebelum Perbaikan (Pra Siklus)

No	Indikator	Keterangan
	Nilai terendah	43
	Nilai tertinggi	82
	Jumlah nilai	2105
	Nilai rata-rata	66
	Banyak siswa nilai > 75	8 siswa
	Banyak siswa nilai < 75	24 siswa
	Prosentase siswa nilai > 75	25 %
	Prosentase siswa nilai < 75	75 %



**Gambar 6.4** Diagram Lingkaran Prosentase Hasil Nilai Siswa

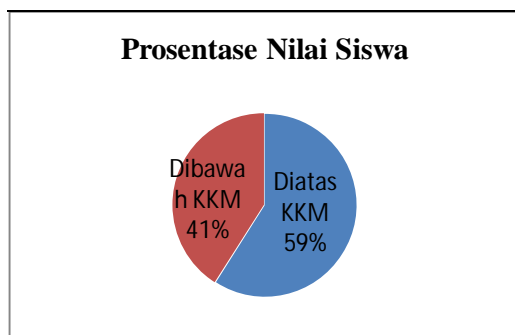


**Gambar 7.4** Diagram Batang Hasil Perolehan Nilai Test Praktek Pra Siklus

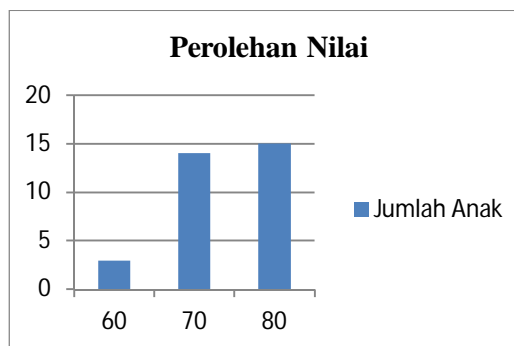
Setelah diadakan perbaikan pembelajaran siklus I dapat dilihat dan dinyatakan ada perubahan peningkatan hasil belajar siswa. Pada siklus I diperoleh data siswa yang mendapat nilai lebih dari 75 (tuntas) ada 19 siswa dan siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 (belum tuntas) ada 13 siswa. Data dapat dilihat dalam tabel II di bawah ini.

**Tabel 9.4** Hasil Test Praktek Perbaikan Siklus I

No	Indikator	Keterangan Siklus I
	Nilai terendah	61
	Nilai tertinggi	82
	Jumlah nilai	2350
	Nilai rata-rata	73
	Banyak siswa nilai > 75	19 siswa
	Banyak siswa nilai < 75	13 siswa
	Prosentase siswa nilai > 75	59,37%
	Prosentase siswa nilai < 75	40,63%



**Gambar 8.4** Diagram Lingkaran Hasil Prosentase Nilai Siswa Perbaikan Siklus I



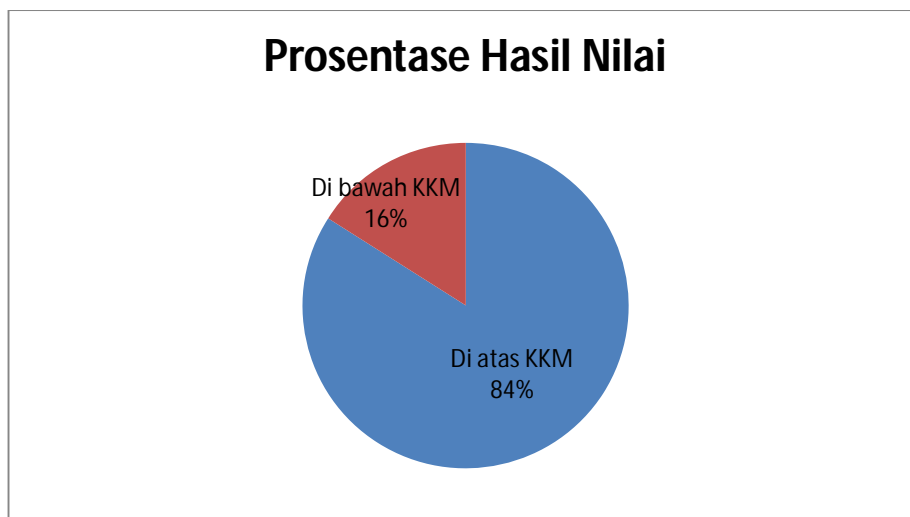
**Gambar 9.4** Diagram Batang Hasil Perolehan Nilai Praktek Perbaikan Siklus I

### Hasil Penelitian siklus II

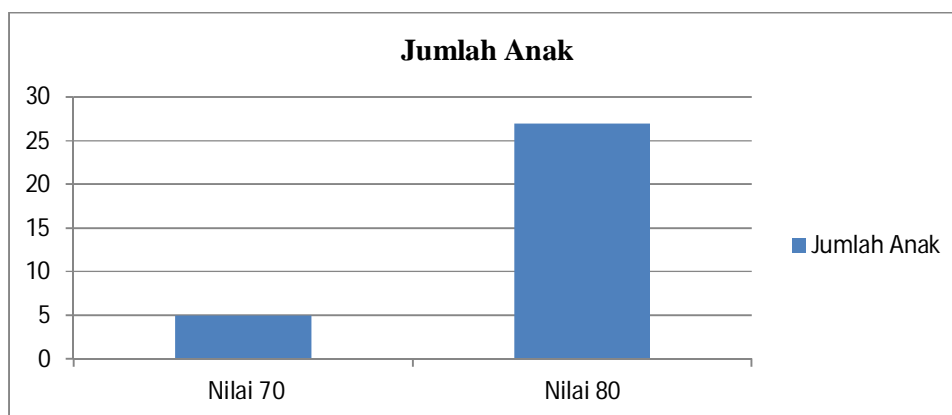
Dalam kegiatan pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I hasil belajar dari 32 siswa yang mencapai nilai 75 ke atas (tuntas) 59,37% dan siswa yang nilainya di bawah 75 (belum tuntas) 13 siswa atau 40,63%. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran siklus II dapat dilihat dan dinyatakan ada perubahan peningkatan yang lebih baik. Hal itu bisa dilihat dalam tabel III seperti di bawah ini.

**Tabel 10.4** Hasil Test Praktek Perbaikan Siklus II

No	Indikator	Keterangan Siklus II
	Nilai terendah	73
	Nilai tertinggi	82
	Jumlah nilai	2455
	Nilai rata-rata	77
	Banyak siswa nilai > 75	27 siswa
	Banyak siswa nilai < 75	5 siswa
	Prosentase siswa nilai > 75	84,37%
	Prosentase siswa nilai < 75	15,63%



Gambar 10.4 Diagram Lingkaran Hasil Prosentase Nilai Siswa Perbaikan Siklus II



Gambar 11.4 Diagram Batang Hasil Perolehan Nilai Test Praktek Perbaikan Siklus II

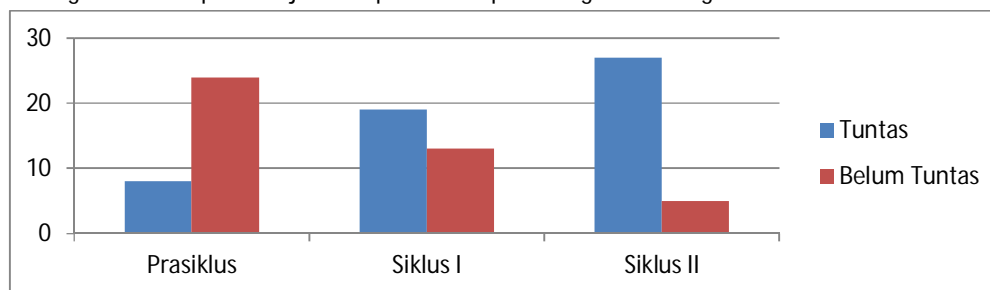
Pada saat pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II yang dilaksanakan dua kali pertemuan, guru merasa senang dan puas karena dalam proses perbaikan pembelajaran siswa kelihatan lebih aktif dan setiap pertanyaan guru mendapat respon bagus. Hal ini terbukti dengan hasil test praktek pada siklus II dari 32 siswa ada 27 siswa atau 84,37% mendapat nilai di atas 75 dan mencapai tingkat ketuntasan, tinggal 5 siswa atau 15,63 % yang mendapat nilai di bawah 75 dan belum mencapai tingkat

ketuntasan. Dengan tercapainya tujuan perbaikan pembelajaran, penelitian tindakan kelas tetap ditindak lanjuti. Hal ini juga ditunjang dengan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar seperti yang tertera pada lampiran hasil pengamatan aktivitas siswa. Keberhasilan adanya peningkatan pada kegiatan dari sebelum perbaikan pembelajaran, siklus I sampai siklus II disajikan dalam tabel dibawah ini

Tabel 11.4 Prosentase Ketuntasan

No	Ketuntasan	Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
		Jml	%	ml	%	Jml	%
1	Tuntas	8	25	19	59,37	27	84,37
2	Belum Tuntas	24	75	13	40,63	5	5,63

Peningkatan hasil pembelajaran dapat dilihat pada diagram batang berikut ini :



**Gambar 12.4** Diagram Batang perolehan hasil nilai praktek siswa

Hal ini dapat dilihat dari perolehan rata-rata kelas pra siklus dengan nilai 66, siklus 1 dengan nilai 73, siklus 2 dengan nilai 77. Berarti dari pra siklus ke siklus 1 ada peningkatan nilai sebesar 0,7% dan dari siklus 1 ke siklus 2 ada peningkatan 0,4 %. Pada lembar pengamatan siswa pra siklus menunjukkan aktivitas siswa mencapai 44% sedangkan pada siklus 1 menunjukkan aktivitas belajar mencapai 68% kemudian diperbaiki pada pembelajaran siklus 2 menunjukkan peningkatan aktivitas siswa sangat baik yakni mencapai 84% berarti ada peningkatan 24% melebihi hasil yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis tindakan dapat dicapai.

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

### Hasil Siklus I

Setelah diadakan perbaikan pembelajaran siklus I dapat dilihat dan dinyatakan ada perubahan peningkatan hasil belajar dari 32 siswa yang mencapai nilai 75 ke atas (tuntas) meningkat menjadi 19 siswa atau 59,37% dan siswa yang nilainya di bawah 75 (belum tuntas) menurun menjadi 13 siswa atau 40,63%.

Dalam pengamatan kegiatan pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus I yang dilaksanakan dua kali pertemuan didapat hasil penelitian sebagai berikut :

1. Siswa tidak dapat melaksanakan dengan baik tugas yang diberikan oleh guru karena terlalu lama menunggu giliran sehingga waktu yang terbuang cukup banyak.
2. Pada waktu guru memberikan penjelasan materi pelajaran terlalu cepat sehingga

siswa kurang memperhatikan materi pelajaran.

3. Pada waktu siswa melakukan tugas praktek kurang bersungguh-sungguh karena jarak media pembelajaran terlalu dekat sehingga hasilnya kurang memuaskan.
4. Hasil test praktek yang dilaksanakan dua kali pertemuan kurang memuaskan.

### Hasil Siklus II

Setelah diadakan perbaikan pembelajaran siklus II dapat dilihat dan dinyatakan ada perubahan peningkatan hasil belajar dari 32 siswa ada 27 siswa atau 84,37% mendapat nilai di atas 75 dan mencapai tingkat ketuntasan, tinggal 5 siswa atau 15,63 % yang mendapat nilai 75 ke bawah dan belum mencapai tingkat ketuntasan.

Dalam pengamatan kegiatan pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus II yang dilaksanakan dua kali di dapat hasil penelitian sebagai berikut :

1. Siswa dapat menjawab pertanyaan dan melakukan tugas guru dengan baik dan ada respon yang bagus.
2. Perhatian siswa tertuju pada materi pelajaran.
3. Dengan media yang ditambah membuat siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas dari guru.
4. Siswa sangat aktif dalam pembelajaran dan guru membimbingnya.
5. Siswa dapat mengerjakan test praktek dengan baik dan hasilnya sangat memuaskan.

Penggunaan dan penerapan permainan katak berburu pada olahraga lompat jauh apabila

dilakukan latihan secara teratur mampu menguatkan otot tungkai, melatih ketangkasan, dan kecepatan lari. Melalui penerapan permainan katak berburu pada olahraga lompat jauh dapat mengembangkan potensi siswa sesuai dengan perkembangan jiwanya. Metode pembelajaran dengan bermain ini dapat menciptakan suasana gembira sehingga siswa senang mengikuti pembelajaran, tidak bosan, dan tidak merasa capek. Metode permainan katak berburu juga mampu meningkatkan aktifitas siswa, partisipasi siswa dalam tim tampak jelas. Dengan demikian jelaslah bahwa metode permainan Katak Berburu dapat meningkatkan prestasi belajar atletik nomor lompat jauh dan meningkatkan keaktifan siswa ke arah yang lebih baik.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan :

- (1) Pendekatan permainan Kata Berburu secara optimal dapat meningkatkan hasil belajar atletik nomor lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Ngemplak Simongan 02 Semarang. Peningkatan tersebut dapat dibuktikan dari ketercapaian indikator dengan peningkatan rata-rata hasil belajar dari pra siklus sebesar 66, siklus 1 sebesar 73 menjadi 77 pada siklus 2.
- (2) Penggunaan metode permainan Katak Berburu secara optimal dapat merubah aktifitas siswa selama mengikuti pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Perubahan tersebut dapat dilihat keaktifan siswa dalam perhatian terhadap materi, keberanian, semangat dalam pembelajaran.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

1. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas segala bantuannya kepada yang terhormat :
2. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan fasilitas dalam

menuntut ilmu di Universitas Negeri Semarang.

3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan fasilitas dalam menuntut ilmu di Universitas Negeri Semarang.
4. Ketua jurusan Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi, fakultas ilmu pendidikan dan keolahragaan Universitas negeri Semarang.
5. Bapak / Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
6. Ibu Rumi, S. Pd. M. Pd. Selaku Pembimbing 1 atas segala arahan dan bimbingannya.
7. Bapak Drs. Kriswantoro, M. Pd. Selaku Pembimbing 2 atas segala arahan dan bimbingannya.
8. Hj.Nurjanah, S.Pd selaku Kepala SD Negeri Ngemplak Simongan 02, Kecamatan Semarang Barat Semarang yang memberikan izin penelitian dan bersedia memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini.
9. Rekan-rekan guru SD Negeri Ngemplak Simongan 02 Semarang yang telah membantu dalam penelitian ini.
10. Siswa-siswi kelas IV SDN Ngemplak Simongan 02 Semarang sebagai subyek penelitian.
11. Rekan-rekan angkatan program S1 PGPJSD, rekan – rekan guru, staf dan penjaga sekolah yang telah membantu dalam penelitian.
12. Semua pihak yang memberikan bantuan langsung maupun tidak langsung sehingga terselesaikan penelitian ini.
13. Penulis menyadari bahwa pelaksanaan penelitian ini masih belum sempurna pada bagian-bagian tertentu, untuk itu saran dan kritik membangun dari pembaca sangat penulis harapkan guna penyempurnaan penelitian mendatang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dkk. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Pustaka Setia Bandung

- Ani, C.T. 2007. *Psikologi Belajar*. Semarang UPT Unnes Press
- Benyamin, S. Bloom. 1956. *Taxonomy of Educational Objectives The Classification of Education Goals, Hand book I : Cognitive Domain*. Cambridge University Press
- Edy Sih Mitranto, Slamet. 2010. *Pendidikan Perjasorkes Kelas IV*. Kemdiknas
- Eddy Purnomo, Dapan. 2011. *Dasar – Dasar Gerak Atletik*. Alfamedia
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta : Akapress
- Jerver, J. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.
- Ria Lumintuarso. 2009. *Kid's Athletics*, Jakarta
- Rusli Lutan. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani di SD*. Depdiknas
- Slameto. 2010. *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta
- Sudono. 2000. *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta PT Grasindo
- Sudji, M. 2010. *Penilaian Hasil Belajar*.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Syarifuddin, A. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Yudha M Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- <http://www.kawandnews.com/2011/09>
- <http://barmawi.com/85-rupa-rupa-ukg/92-pembelajaran-paikem>