

**PERMAINAN LOMPAT KANGURU UNTUK MENINGKATKAN HASIL  
BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK****Moh. Bagus suroso** ✉

SD Bungugalih 02 Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014

Disetujui Agustus 2015

Dipublikasikan

September 2015

*Keywords:**results of the study; the long  
jump; Kangaroo jump Game;***Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain lompat kanguru bagi siswa kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian dilakukan di SD Negeri Bangungalih 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal, Subyek penelitian siswa kelas IV dengan jumlah 48 siswa, terdiri dari 20 siswa putra dan 28 siswa putri. Hasil penelitian siklus I menunjukkan keterampilan gerak dasar mencapai 70,83% dan hasil proses pembelajaran lompat jauh mencapai 71% Hasil penelitian siklus II mengalami kenaikan 18,75% yaitu mencapai 89,58 % dan 71% dan hasil proses pembelajaran lompat jauh mengalami kenaikan 21% yaitu mencapai 92%. Penentuan untuk indikator keberhasilan dalam belajar yaitu 85%, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dikatakan berhasil. Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran dapat disimpulkan bahwa lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari 70,83% menjadi 89,58%. Aktivitas belajar siswa kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 mengalami peningkatan setelah dilaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kanguru.

**Abstract**

*This research aims to know the effectiveness of learning long jump squat-style through a kangaroo jump play approach for students of class IV SD Negeri Bangungalih Tegal Regency Kramat District 02 This type of research is the Research Action class Research is carried out in SD Negeri Bangungalih Kecamatan Tegal Regency Kramat 02, subject of research grade IV with 48 students, consisting of 20 men and 28 students student daughter. The instruments used are observation sheet implementation of learning, learning results sheets, now students and student performance tests. Results of the research cycle I showed the basic motion skills reach 70.83% and yield learning long jump reached 71% of the research cycle II increased 18.75% i.e. reaching 89,58% and 71% and the results of the learning process the long jump 21% increase that reached 92%. The determination of indicators for success in learning that is 85%, so it can be concluded that the activity of students in learning is said to follow successfully. Based on the results of the research study conclusion that of the long jump Kangaroo jump game approach through, can improve the learning results of long jump squat style of 70,83% to 89,58% . Learning activities Elementary School fourth grade students Bangungalih 02 increased thereafter learning style long jump kangaroo jump squats through games.*

## PENDAHULUAN

Dunia anak adalah dunia bermain. Bagi anak-anak kegiatan bermain selalu menyenangkan. Melalui kegiatan bermain, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Perkembangan secara fisik dapat dilihat saat bermain. Perkembangan intelektual bisa dilihat dari kemampuannya menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya. Perkembangan emosi dapat dilihat ketika anak merasa senang, tidak senang, marah, menang dan kalah. Perkembangan sosial bisa dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, menolong dan memperhatikan kepentingan orang lain.

Fenomena itulah yang saat ini terjadi di SD Negeri Bangungalih 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Dari hasil pengamatan pada proses mengajar menunjukkan bahwa hasil belajar dalam bidang lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata kelas untuk materi lompat jauh masih rendah hanya mencapai angka 67. Indikasi rendahnya hasil belajar siswa ini karena masih di bawah standar ketuntasan belajar minimal yang dipersyaratkan untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri Bangungalih 02 yaitu 75. Rendahnya hasil belajar dalam lompat jauh di kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, baik faktor dari siswa maupun dari guru. Faktor dari siswa, antara lain dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa ada kendala dalam melakukan tolakan sebelum mendarat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

## METODE

Subjek penelitian adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Bangungalih 02 tahun

pelajaran 2013 / 2014 dengan jumlah siswa sebanyak 48 siswa yang terdiri dari 27 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan.

Obyek dalam penelitian ini adalah penerapan Lompat jauh melalui bermain lompat kanguru bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Bangungalih 02 dan hasil belajar lompat jauh.

Penelitian ini direncanakan pada semester II Tahun Pelajaran 2013/2014 mulai bulan Januari I sampai dengan Mei 2014.

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Lokasi penelitian ini yaitu di Sekolah Dasar Negeri Bangungalih 02, yang bertempat di Jalan Raya Bangungalih Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Pada Siswa Kelas IV Semester II tahun pelajaran 2014.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut.

1. Siswa,
2. Guru,
3. Refleksi guru dari setiap hasil pembelajaran.

Untuk menganalisis hasil tes belajar, digunakan rumus sebagai berikut:

Untuk menghitung nilai individu:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skort yang diperoleh Siswa}}{\text{Skort maksimal}} \times 100\%$$

(Sumber: Arikunto yang dikutip dari Afandi, 2011:114)

Menghitung rata-rata

Untuk menghitung nilai rata-rata kelas pada setiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

X : nilai rata-rata

$\sum X$  : jumlah semua nilai

N : banyaknya siswa

(Sumber: Sudjana, 2008:138)

Untuk menghitung ketuntasan belajar dalam kelas, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- P :Ketuntasan Belajar  
 N : Jumlah seluruh siswa  
 F : Jumlah siswa yang

(Sumber: Djamarah yang dikutip dari Afandi, 2011:152)

Data hasil observasi aktivitas guru.

Penskoran untuk skala penilaian dan kriteria penilaian yang digunakan dengan lembar observasi terhadap aktivitas guru pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1 = kurang sekali    3 = cukup  
 2 = kurang            4 = baik

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

- X = Nilai rata-rata  
 Σ X = Jumlah seluruh skor  
 N = Banyaknya siswa

(Sumber: Arikunto yang dikutip dari Afandi, 2011:153)

Data hasil observasi aktivitas siswa

Penskoran untuk skala penilaian dan kriteria penilaian yang digunakan dengan lembar observasi terhadap aktivitas siswa pada penelitian ini yaitu:

- 1 = kurang sekali            3 = cukup  
 2 = kurang                    4 = baik  
                                           5 = baik sekali

$$\text{Persentase} = \frac{\sum x}{N} \times 100$$

Keterangan:

- Σx = Jumlah skor yang diperoleh  
 N = Jumlah skor maksimal

(Sumber: Djamarah yang dikutip dari Afandi, 2011:154)

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam beberapa siklus untuk melihat peningkatan hasil lompat jauh gaya

jongkok melalui permainan lompat kanguru. Adapun setiap siklus meliputi: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tindakan pada siklus I berupa aktivitas guru dan siswa yaitu hasil observasi dan nilai hasil penelitian sebagai berikut: pembelajaran siklus I berjalan dengan baik, aktivitas guru dan siswa tercatat dengan teliti oleh tenaga ahli atau evaluator. Pada siklus I rata-rata kualitas pembelajaran 3,6 (skala 1-5) dan prestasi belajar siswa masih dalam kategori sedang yaitu 77,52 (skala 10-100)

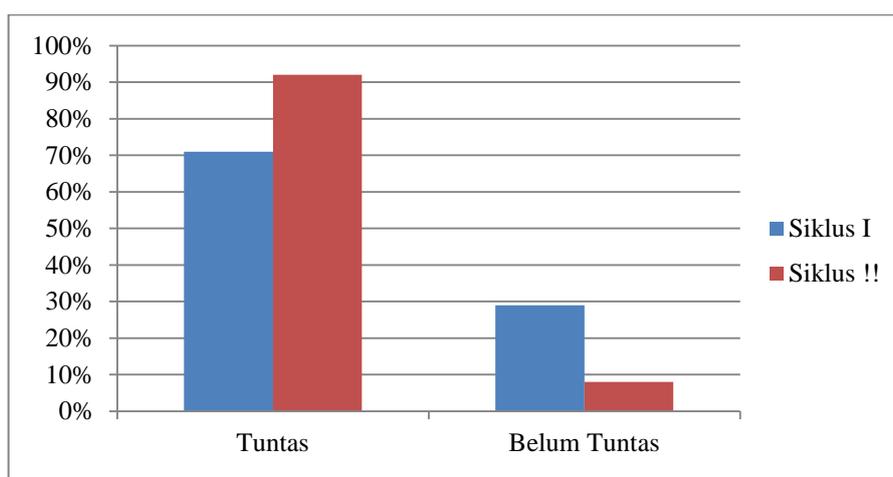
Dari hasil tes pembelajaran lompat jauh dengan KKM 74 dari sejumlah 29 siswa, 21 siswa (72%) yang sudah tuntas belajar dan masih terdapat 8 siswa (28%) yang belum tuntas.

Pada siklus II kegiatannya merupakan suatu tindakan perbaikan dari kekurangan yang ada pada siklus sebelumnya sehingga pembelajaran dan ketuntasan belajar bisa tercapai. Pada siklus I rata-rata kualitas pembelajaran 3,6 (skala 1-5) dan prestasi belajar siswa 77,52 (skala 10-100)

Dari hasil tes pembelajaran lompat jauh dengan KKM 74 ternyata terjadi peningkatan, dari sejumlah 48 siswa 44 siswa (92%) yang sudah tuntas belajar dan masih terdapat 4 siswa (8%) yang belum tuntas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dan gambar 1 dibawah ini:

**Tabel 1.** Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Siklus II Siswa Kelas V SD Negeri Bangungalih 02

No	Siklus	Ketuntasan Siswa		Persentase	
		Tuntas	Belum Tuntas	Tuntas	Belum Tuntas
1	Siklus I	34	14	71%	29%
2	Siklus II	44	4	92 %	8 %



**Gambar 1.** Grafik Prosentase Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Siklus I Siswa Kelas IV SD Negeri Bangungalih 02

Pembahasan hasil penelitian mengacu pada proses dan hasil, pembahasan pada bagian ini adalah kegiatan yang telah dilakukan yaitu siklus I dan siklus II.

Melalui permainan lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh ternyata hasil belajar siswa semakin meningkat dibanding dengan pembelajaran konvensional. Dari data penelitian dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan aktivitas siswa dari rata-rata 3,6 pada siklus I naik menjadi 4,7 pada siklus II. Selain itu aktivitas guru juga mengalami peningkatan dari 3,8 pada siklus I naik menjadi 4,8 pada siklus II, nilai rata-rata juga mengalami peningkatan 76 pada siklus I meningkat 5 angka menjadi 81 pada siklus II.

Ketuntasan belajar juga mengalami kenaikan sebesar 21% dari 71% pada siklus I naik menjadi 92% pada siklus II. Dengan demikian terjadi keberhasilan pada kegiatan pembelajaran melalui metode ini.

Aktivitas guru di dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok juga mengalami peningkatan melalui permainan lombakas, dari rata-rata 3,8 pada siklus I dengan kriteria cukup, kemudian rata-rata menjadi meningkat di siklus II menjadi 4,8 dengan kriteria baik.

Selain memperoleh hasil belajar, dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan kanguru pada kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 juga meningkatkan aktivitas

siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan skor rata-rata aktivitas siswa untuk siklus II sebesar 4,8 dengan kriteria baik. Siswa terlihat aktif melakukan serangkaian kegiatan pembelajaran dengan antusias, bertanya dan menjawab serta bekerjasama dalam kelompoknya.

Berdasarkan hasil dari data-data, maka dapat membuktikan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat kanguru dengan menggunakan botol aqua, pralon, kardus, ban bekas pada siswa kelas IV Negeri Bangungalih 02 dapat meningkatkan hasil belajar, aktivitas guru dan aktivitas siswa. Prosentase siswa yang mengalami ketuntasan belajar telah mencapai 92%, hal tersebut telah memenuhi dari indikator yang diharapkan peneliti yaitu sekurang-kurangnya 85% siswa kelas IV Negeri Bangungalih 02 sebesar  $\geq 75$  dalam pembelajaran. Ketuntasan pengajaran meningkat pada tiap siklus dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

faktor inovatif: materi pembelajaran yang baru sehingga menarik minat anak

faktor kompetitif: sesuai dengan jati diri anak ingin menjadi yang terbaik, terjadi persaingan diantara mereka untuk menjadi yang terbaik

faktor kerjasama: dalam pembelajaran, terjadi suatu proses kegiatan yang harus dilakukan secara kelompok sehingga tercipta suatu kerjasama diantara mereka.

faktor gembira / menyenangkan: pada saat mengikuti proses pembelajaran, siswa merasa gembira sehingga proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik.

faktor manfaat / berbobot: setelah melakukan kegiatan pembelajaran badan merasa menjadi lebih segar, manfaat itu yang siswa peroleh setelah melakukan pembelajaran.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Aktivitas belajar siswa kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 mengalami peningkatan setelah dilaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat kanguru dengan media botol aqua, kardus, ban bekas, hal tersebut dapat diketahui dari hasil non tes yang meliputi hasil observasi, wawancara dan dokumentasi foto. Hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 mengalami peningkatan yang signifikan dari rata-rata 76 pada siklus I naik mencapai 81 pada siklus II. Ketuntasan belajar siswa juga mengalami kenaikan dari 71% pada siklus I naik menjadi 92% pada siklus II sehingga metode tersebut dapat digunakan dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar.

Aktivitas siswa juga cenderung meningkat terlihat dari keaktifan siswa dalam pembelajaran baik pada saat mengajukan pertanyaan maupun melakukan aktivitas materi pembelajaran, semangat saat melakukan tugas yang diberikan serta mampu melakukan lompatan dengan teknik yang benar.

Aktivitas guru juga mengalami peningkatan hal ini nampak ketika guru menjawab pertanyaan dan menjelaskan materi dengan bahasa yang mudah dipahami siswa, selain itu guru juga mampu memberikan contoh cara bermain lombakas serta membimbing siswa melakukan demonstrasi. Di samping itu, guru selalu berusaha memberikan motivasi kepada

siswa sehingga siswa selalu termotivasi saat mengikuti pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad munib, dkk. 2007. Pengantar Ilmu Pendidikan.Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Agus Mahendra. 2004. Azazdan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas. Ditjen Manajemen Dikdasmen.
- Aip Syarifudin Dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta; Depdikbub. Dirkendikti
- Ali Maksun. 2008. Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi. Surabaya: Unesa University Press.
- Asep Kurnia Nengala Dan Irwansah. 2006. Sehat Dan Tangkas Berolahraga Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas IV.Sekolah Dasar.Bandung:Grafindo Media Pratama
- Dadan Heryana Dan Giri Veriabti. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Siswa SD-MI Kelas V. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Djamidar. 1991 Dasar – Dasar Atletik. Jakarta : UT
- H.Syaipul Sagala.2003.Konsep Dan Makna Pembelajaran.Bandung: CV Alfabeta.
- Muhammad Afandi. 2011. Cara Efektif Menulis Karya Ilmiah Setting Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Dasar Dan Umum. Bandung: CV Alfabeta.
- Rumini. 2004. Model Pembelajaran Atletik Dan Metodik I Untuk Pgpjds. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjo Dan Supardi. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Pt Bumi Aksara.
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain Untuk D2 Penjaskes. Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Bina Karya Guru .2006. Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas V Jakarta: Erlangga.
- Toto Subroto. 2001. Pembelajaran Keterampilan Konsep Olahraga di SD. Jakarta Dirjen Dikdasmen
- Wasiran, dkk., 2005. Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas VI. Jakarta: Erlangga.