

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI  
MODIFIKASI BERMAIN LOMPAT KATAK****NUR HIDAYATI** ✉

SD Negeri Bendan 1, Kabupaten Batang, Jawa Tengah, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014  
Disetujui September 2015  
Dipublikasikan Oktober  
2015

*Keywords:*

*Long Jump; Play; Jump  
Frog;*

**Abstrak**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui modifikasi bermain lompat katak dalam pembelajaran penjas orkes bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Bendan 01 Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian pada siklus I hasil aktivitas siswa dalam belajar telah mencapai 73,37% sedangkan untuk siklus II telah mencapai 87,79% dengan kualifikasi keberhasilan sangat baik. Persentase keberhasilan belajar siswa pada aspek keterampilan siklus I yaitu sebesar 70,31%, dan pada pelaksanaan siklus II mengalami kenaikan menjadi 89,84% dengan kategori tuntas. Persentase pada aspek pengetahuan siklus I yaitu sebesar 74,89% dan pada siklus II sebesar 83,96% dengan kategori tuntas. Persentase untuk aspek sikap pada siklus I yaitu sebesar 77,86% dan pada siklus II sebesar 87,50% dengan kategori tuntas. Sedangkan penentuan untuk indikator keberhasilan dalam belajar yaitu 75%. Berdasarkan hasil penelitian, simpulan dari aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dikatakan berhasil dan tergolong dalam kriteria tinggi. Maka simpulan dari penelitian ini bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV di SDN Bendan 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2013/2014.

**Abstract**

*Classroom Action Research was conducted in order to determine the long jump increase learning outcomes through modifications play leapfrog learning penjas orchestra for elementary school fourth grade students Bendan 01 Pekalongan. This study uses action research. The results of the study in the first cycle results in the learning activities of students has reached 73.37%, while for the second cycle has reached 87.79% with very good success qualifications. Percentage success of students in the first cycle skill aspect that is equal to 70.31%, and the implementation of the second cycle increased to 89.84% with complete categories. The percentage of the aspects of the first cycle of knowledge that is equal to 74.89% and the second cycle was 83.96% with complete categories. Percentage attitude to aspects of the first cycle is equal to 77.86% and the second cycle was 87.50% with complete categories. While the determination to learn the indicators of success in 75% Based on the research results, the conclusion of the activity of students in participating in learning is successful and relatively high in the criteria. So the conclusion from this study that the learning process long jump squat style leapfrog through modification can improve learning outcomes long jump of fourth grade students at SDN 01 Pekalongan Bendan Academic Year 2013/2014.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Jalan kriung No.6 Perumahan Kali Salak  
Kabupaten Batang, Indonesia  
E-mail: nurhidayatnur78@gmail.com

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada umumnya dan peneliti pada khususnya sebagai calon guru yang akan masuk dalam sistem pendidikan, dituntut untuk menciptakan ide-ide pembelajaran yang menarik sebagai upaya meningkatkan motivasi belajar siswa. Namun kenyataannya, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga masih menerapkan pembelajaran konvensional dimana peran guru lebih dominan sehingga mengakibatkan siswa menjadi pasif dan terkesan bosan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran adalah proses penyampaian informasi satu arah, guru memberikan informasi dan siswa sebagai penerimanya. Dengan demikian siswa hanya dijadikan sebagai objek dalam pembelajaran tanpa dilibatkan di dalamnya.

Salah satu upaya meningkatkan motivasi belajar siswa yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan fasilitas pembelajaran yang ada secara optimal, misalnya dengan menggunakan media pembelajaran sehingga kegiatan belajar mengajar pun menjadi bervariasi dan tidak monoton.

Keterbatasan sarana prasarana untuk menunjang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut menjadi salah satu dari sekian faktor yang menjadikan kurang optimalnya pembelajaran penjas di sekolah. Hal ini berakibat pada aktifitas belajar siswa yang dirasa kurang maksimal. Pembelajaran gerak menjadi terbatas dengan kurangnya alat peraga, lahan, motivasi siswa, dan kemampuan guru dalam mengemas pembelajaran menjadi lebih menarik demi mencapai tujuan yang diharapkan.

Demikian pembelajaran penjas mejadi sebuah pembelajaran yang apa adanya. Pencapaian tujuan yang diharapkan menjadi kurang tercapai. Hal ini terlihat dengan hasil belajar siswa yang masih berada di bawah KKM, yakni 70,39 dari KKM yang merupakan 75 pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada materi lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan identifikasi masalah dalam penelitian ini maka fokus masalah yang peneliti ajukan adalah: "Apakah modifikasi bermain lompat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Bendan 01 Kota Pekalongan?"

Sesuai dengan hakikat penelitian tindakan kelas yang bermaksud memperbaiki proses belajar mengajar yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui modifikasi bermain lompat katak dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi siswa kelas IV Sekolah Dasar Bendan 01 Kota Pekalongan.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Bendan 01 Kota. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 20 siswa putri dan 12 siswa putra. Objek penelitian ini menggunakan teknik total sampling, atau seluruh siswa kelas IV D Negeri Bendan 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2013/2014

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes unjuk kerja dan dokumentasi untuk memperoleh data dan nama siswa kelas IV, metode observasi digunakan untuk memperoleh data keterampilan siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan siswa yang meliputi aspek psikomotorik dan aspek afektif, dan metode tanya jawab yang digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap pemahaman materi pembelajaran lompat jauh untuk aspek kognitif.

Penelitian diperlukan sebuah metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditentukan. Dilihat dari tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu ingin meningkatkan hasil pembelajaran di kelas IV, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom action

research). Rencana tindakan penelitian kelas ini memuat informasi tentang: (1) pengembangan materi pembelajaran, (2) pemilihan metode pembelajaran, (3) prosedur pemecahan masalah, (4) teknik pengumpulan data dan informasi yang diperlukan, (5) rencana pengumpulan dan pengolahan data, (6) rencana untuk melaksanakan tindakan pemecahan masalah, dan (7) rencana evaluasi tindakan sekaligus evaluasi pembelajaran. Secara garis besar ada empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Perbandingan tingkat pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran modifikasi bermain lompat katak antara pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

**Tabel 1.** Hasil Perbandingan Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif)

No	Ketuntasan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai 90-100	-	2	7
2	Nilai 81-90	2	4	9
3	Nilai 71-80	13	15	15
4	Nilai 61-70	7	7	1
5	Nilai 51-60	8	4	-
6	Nilai 41-50	2	-	-
Jumlah		32	32	32

Hasil perbandingan perilaku siswa yang diharapkan pada aspek afektif dalam pembelajaran modifikasi bermain lompat katak jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Hasil Perbandingan Pemahaman Siswa (Aspek Afektif)

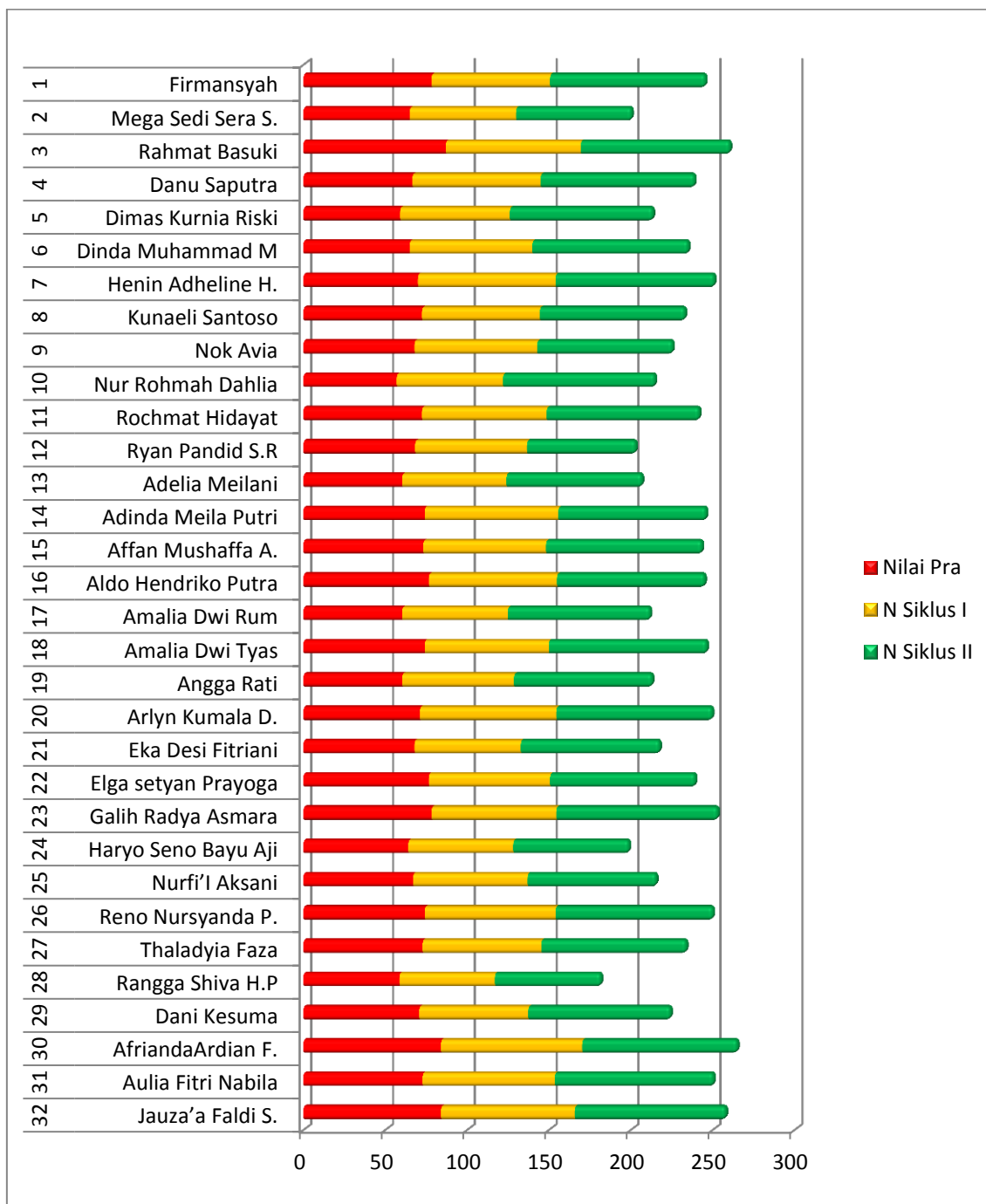
No	Ketuntasan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai 90-100	1	9	14
2	Nilai 81-90	10	10	14
3	Nilai 71-80	4	2	4
4	Nilai 61-70	9	5	-
5	Nilai 51-60	7	1	-
6	Nilai 41-50	1	5	-
Jumlah		32	32	32

Hasil perbandingan unjuk kerja siswa pada aspek psikomotor dalam pembelajaran modifikasi bermain lompat katak jala hip hop antara pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3.** Hasil Perbandingan Pemahaman Siswa (Aspek Psikomotor)

No	Ketuntasan	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai 90-100	1	-	23
2	Nilai 81-90	3	4	4
3	Nilai 71-80	13	11	1
4	Nilai 61-70	9	12	2
5	Nilai 51-60	6	5	2
6	Nilai 41-50	-	-	-
Jumlah		32	32	32

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh data hasil nilai pembelajaran modifikasi bermain lompat katak dari kegiatan pra siklus, siklus I dan siklus II sebagai tabel 4 berikut:



Gambar 1. Grafik Perbandingan Nilai Lompat Jauh

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan pemahaman siswa kognitif terhadap materi pembelajaran modifikasi bermain lompat katak selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada Pra siklus presentase pemahaman siswa rata-rata mencapai 68,54% yang dinyatakan dengan kriteria cukup baik. Pada

Siklus I presentase pemahaman siswa rata-rata meningkat menjadi 75 % yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II presentase rata-rata pemahaman siswa mencapai 83,96% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Dengan menggunakan rumus Hake's normalized gain maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (gain) sebesar 0,49 yang kemudian dinyatakan kriteria sedang

(middle gain), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi modifikasi bermain lompat katak selama pra siklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan dengan baik.

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan analisis perilaku siswa afektif selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada pra siklus presentase rata-rata perilaku afektif mencapai 71,35% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus I presentase rata-rata perilaku afektif mencapai 77,86 % yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II presentase rata-rata perilaku afektif mencapai 87,50% yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan menggunakan rumus Hake's normalized gain maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (gain) sebesar 0,56 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria peningkatan sedang (middle gain), yang berarti peningkatan afektif siswa terhadap materi modifikasi bermain lompat katak dengan irama sebagai pedoman latihan menumpu selama pra siklus, siklus I dan siklus II meningkat dengan baik

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui secara umum terjadi peningkatan ketrampilan unjuk kerja psikomotor selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada pra siklus presentase rata-rata ketrampilan gerak psikomotor adalah 70,83% yang dinyatakan kriteria baik. Pada siklus I presentase rata-rata ketrampilan gerak psikomotor mencapai 70,31% yang dinyatakan kriteria baik. Pada siklus II presentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 89,84% yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan menggunakan rumus Hake's normalized gain maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (gain) sebesar 0,65 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria sedang (middle gain) mendekati kriteria tinggi (high gain), yang berarti bahwa ketrampilan psikomotor siswa dalam pembelajaran modifikasi bermain lompat katak dengan irama sebagai pedoman latihan

menumpu selama pra siklus, siklus I dan siklus II meningkat dengan sangat baik

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui secara umum terjadi peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada pra siklus presentase rata-rata hasil belajar siswa adalah 70,39% yang dinyatakan kriteria baik. Pada siklus I presentase rata-rata hasil belajar siswa mencapai 73,37% yang dinyatakan kriteria baik. Pada siklus II presentase rata-rata hasil belajar siswa mencapai 87,79% yang dinyatakan dengan kriteria sangat baik. Dengan menggunakan rumus Hake's normalized gain maka selama pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan (gain) sebesar 0,59 yang kemudian dinyatakan dengan kriteria sedang (middle gain), yang berarti bahwa keterampilan psikomotor siswa dalam pembelajaran modifikasi bermain lompat katak selama pra siklus, siklus I dan siklus II meningkat dengan tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran dikatakan berhasil dan tergolong dalam kriteria tinggi. Maka simpulan dari penelitian ini bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi lompat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV di SDN Bendan 01 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2013/2014.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya. 2009. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Aip Syarifuddin, 1992. Atletik. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.
- Artikel Lompat Jauh. 2009. <http://www.moccasport.co.cc/2009/02/lompat-jauh>. Diakses tanggal 10 Juli 2009.
- Ballesteros, J. M. 1979. Pedoman Latihan Dasar Atletik. Jakarta : PASI.

- Bernhard, Gunter, 1993. *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Lompat Galah*. Semarang : Dahara Prize.
- FIK. 2002. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang.: UNNES.
- Garry A. Carr. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Soegito, dkk. 1992. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Suharno HP, 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK. IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudhistira