

**PENINGKATAN LOMPAT TINGGI MENGGUNAKAN  
PENDEKATAN BERMAIN DI SMPN 01 KECAMATAN PENGKADAN**

**ARTIKEL ILMIAH**

**Oleh**

**JUNAIDI  
NIM F1102141123**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2017**

**PENINGKATAN LOMPAT TINGGI MENGGUNAKAN  
PENDEKATAN BERMAIN DI SMPN 01 KECAMATAN PENGKADAN**

**ARTIKEL ILMIAH**

**JUNAIDI**  
**NIM F1102141123**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Fitriani Purba Hidasari, M.Or.  
NIP. 199004262015042003

  
Mimi Haetami, M.Pd  
NIP. 197505222008011007

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

  
Prof. Dr. Vigeno E. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

# **PENINGKATAN LOMPAT TINGGI MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN DI SMPN 01 KECAMATAN PENGKADAN**

**Junaidi, Fitriana Puspa Hidasari, Mimi Haetami**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: Junaidi990@yahoo.com*

## ***Abstract***

*The purpose of the study is to determine the level of teaching high jump with approach play in class VIII Junior High School 01 District Pengkadan. Forms of research is classroom action research . Subjects in the study of this class action is a class VIII student of SMPN 01 District Pengkadan Kapuas Hulu as many as 23 students, consisting of 12 sons and 11 daughters. Based on the results obtained in the first cycle of students who pass amounted to 7 students or 30.4 %, while the students who have not completed totaling 16 students or 69.6 %. To repair the high jump next stage is to conduct research using the approach of the second cycle of the game and the results obtained completeness of 100% or all students completed with 23 students and a number of unresolved at 0% or amounted to 0 or does not exist.*

***Keywords: High Jump, Playing, Learning Outcomes***

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan yang secara keseluruhan yang menjadikan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat sebagai pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional.

Sesuai yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2000:15) bahwa melalui aktivitas jasmani anak diarahkan untuk belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang menyangkut aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terprogram.

Pada saat guru menggeser pola pembelajaran menjadi pola pelatihan, maka tugas gerak dan ukuran-ukuran keberhasilannya pun bergeser menjadi

keterampilan dengan kriteria yang formal, kaku, dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak.

Dalam kondisi tersebut, guru hanya menetapkan satu kriteria keberhasilan, yaitu ketika gerakan yang dilakukan anak sesuai dengan teknik dasar yang sudah dibakukan. Sehingga hanya sedikit anak yang biasanya mampu menguasai keterampilan dengan kriteria tersebut, dan anak yang lain masuk ke dalam kelompok yang gagal. Akibatnya, dalam banyak proses pembelajaran, anak akan lebih banyak merasakan pengalaman gagal dari pada pengalaman berhasil

Seharusnya pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh antara lain kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya bukan hanya merupakan pengembangan fisik dan teknik dari suatu cabang olahraga.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan

berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hari. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi pembelajaran, menanamkan nilai-nilai seperti sportifitas, kejujuran, dan kerjasama dari pembiasaan pola hidup sehat.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sampai saat ini khususnya sekolah menengah pertama masih berorientasi kepada pendidikan olahraga. Setiap guru pendidikan jasmani memberikan materi yang bertujuan untuk melatih siswa dalam cabang-cabang olahraga, misalnya dalam memberikan materi atletik khususnya lompat tinggi atau lompat jauh, guru menginstruksikan siswanya melakukan lompatan secara berulang-ulang. Akibatnya siswa merasa jenuh dan minat belajarnya menurun.

Lompat tinggi menurut Yusuf Adisasmita (1992:79), pelompat akan berusaha melompat ke atas dengan bertumpu pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya, agar ia dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di bak lompat atau matras.

Dalam pengertian tersebut, pelaksanaan lompat tinggi yaitu berusaha melewati mistar dan mendarat di matras atau bak pasir dengan mengandalkan kekuatan pada saat menolak.

Lompat tinggi menurut Yusuf Adisasmita (1992:79), pelompat akan berusaha melompat ke atas dengan bertumpu pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya, agar ia dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di bak lompat atau matras.

Dalam pengertian tersebut, pelaksanaan lompat tinggi yaitu berusaha melewati mistar dan mendarat di matras atau bak pasir dengan mengandalkan kekuatan pada saat menolak. Lompat tinggi gaya straddle adalah salah satu gaya dari cabang atletik nomor lompat tinggi yang menggunakan daya ledak tolakan kaki dan kecepatan ayunan kaki untuk melewati mistar.

#### Awalan

Gerakan awalan dalam melakukan lompat tinggi yang dimulai dari sikap berdiri siap sampai berlari ke arah mistar. Setelah gerakan awalan, pelompat lalu melakukan persiapan pada langkah-langkah terakhir sebelum melakukan lompatan, yaitu melebarkan langkah terakhir dan melakukan tolakan

#### Tolakan

Teknik menolak adalah teknik yang sangat menentukan pada gerakan lompat tinggi. Kaki menolak adalah kaki yang berlawanan dari pelompat, apabila pelompat seorang kaki kanan maka kaki tolakannya adalah kaki kiri dan begitu sebaliknya.

Pada saat menolak, tungkai kaki tolakan pada posisi lurus hampir sejajar dengan badan. Gerakan tolakan, kaki tolak didorong kuat ke depan pada tumit, jadi memajukan pinggang dan menghasilkan badan condong ke belakang dengan jauh.

Setelah melakukan tolakan, pelompat berada di atas mistar., kaki depan dibengkokkan sedikit, pada saat bersamaan, bahu dan kepala ditukikan sambil memutar pinggang dan kaki penolak ke arah belakang atas, lalu badan akan mengguling dan mendarat di matras.

Pelompat saat melewati mistar tidak boleh menjatuhkan mistar, dan apabila mistar terjatuh pelompat tersebut akan didiskualifikasi dari perlombaan.

#### Mendarat

Sikap mendarat adalah sikap terakhir dalam melakukan lompat tinggi. Mendarat dilakukan dengan kaki ayunan lalu diteruskan dengan menekuk lutut kaki ayun, lalu dibantu dengan tangan untuk menahan badan.

Sikap mendarat diakhiri dengan posisi tubuh telentang atau menyamping. Sikap mendarat juga berpengaruh terhadap hasil pelompat pada perlombaan. Seorang pelompat yang telah mendarat lalu berguling atau kembali melewati kolong mistar akan didiskualifikasi dalam lomba.

Kurangnya pemahaman guru penjas terhadap metode pembelajaran dan tindakan dalam pemberian materi menjadi salah satu

kendala dalam memberikan materi penjas kepada siswa dan dapat menghambat tujuan pendidikan jasmani.

Penerapan metode mengajar yang tidak sesuai dengan tingkatan usia siswa dan tidak adanya metode pembelajaran sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan tujuan pembelajaran penjas.

Dalam pembelajaran lompat tinggi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Kecamatan Pengkadan mengalami kesulitan diantaranya: rasa takut, tingkat keberhasilan yang rendah dan serta tidak tercapainya KKM. Sehubungan hal tersebut maka peneliti bermaksud menggunakan pendekatan bermain.

Bermain adalah suatu kegiatan yang bentuknya sederhana dan menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak (siswa). Bermain yang dilakukan tertata, mempunyai manfaat yang besar untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Bermain adalah kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau menirukan peran. Dengan kata lain aktifitas bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat didalamnya, untuk kegembiraan dan kesenangan.

Menurut Rusli Lutan (2001:31) memaparkan karakteristik "bermain sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela". Bermain itu sendiri hakikatnya bukanlah suatu kesungguhan akan tetapi bersamaan dengan itu pula, kita melihat kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka ketika sedang bermain.

Sukintaka (1992:2) menyatakan "apabila bermain bertujuan untuk memperoleh atau perbaikan rekor maka bukan merupakan bermain lagi".

Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus

disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat diluar bermain.

Berkaitan dengan tujuan bermain, Gusril (2004: 34), menyimpulkan bahwa tujuan anak-anak dalam melakukan permainan dapat ditinjau dari beberapa aspek sebagai berikut : (1) Aspek kognitif antara lain menambah wawasan bermain, untuk melatih pola berfikir (2) aspek psikomotorik antara lain : terampil dalam bermain, dan melatih fisik (3) menyenangkan hati dan (4) aspek sosial antara lain : menambah pergaulan dan keakraban, rekreasi dan agar tidak dihina.

Selain itu perasaan anak sewaktu dan sesudah melakukan bermain antara lain : merasa senang, gembira, bugar dan bersemangat.

Mengacu dari uraian di atas, maka apa saja yang menjadi faktor-faktor kesulitan pembelajaran lompat tinggi siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Kecamatan Pengkadan Kabupaten Kapuas Hulu. Dengan berdasar pada permasalahan, penulis bermaksud meneliti "Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Kecamatan Pengkadan Kabupaten Kapuas Hulu".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan bermain di kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Kecamatan Pengkadan.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Istilah dalam bahasa Inggris adalah (classroom action research), yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas.

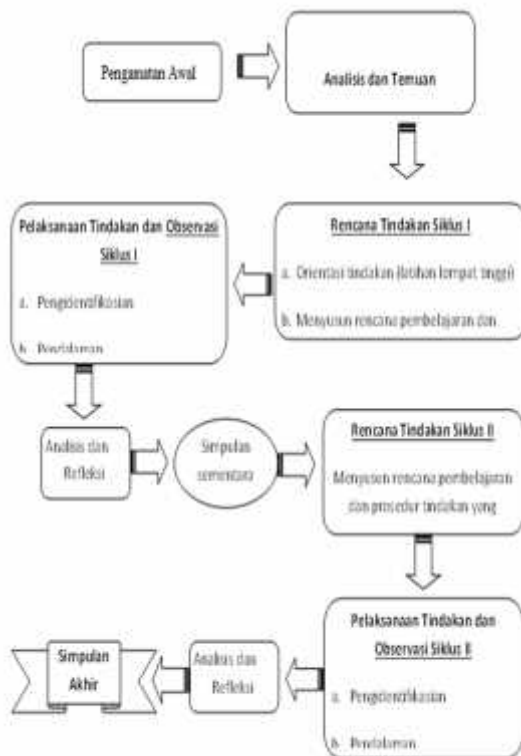
Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) "penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya".

Proses pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini yaitu dimulai dari 1) menyusun perencanaan (plan); 2) melaksanakan

tindakan (act); 3) pengamatan (observe); dan 4) refleksi (reflect).

Dengan demikian penelitian tindakan merupakan suatu proses yang memiliki siklus yang bersifat spiral, mulai dari perencanaan, melakukan tindakan, dan penemuan fakta-fakta melalui refleksi.

Dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas, untuk lebih jelasnya digambarkan alur Penelitian Tindakan Kelas. Alur Penelitian Tindakan Kelas ini dapat digambarkan dalam bentuk bagan seperti di bawah ini:



**Skema 1 Desain PTK**

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kecamatan Pengkadan Kabupaten Kapuas Hulu yaitu sebanyak 23 siswa, terdiri dari 12 putra dan 11 putri.

**Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, Instrumen kunci atau utama dalam penelitian ini adalah

peneliti sendiri. Dalam hal ini, peneliti secara berkesinambungan mengamati, mencatat, dan merefleksikan seluruh rangkaian pembelajaran. Rangkaian pembelajaran ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan pengevaluasian pembelajaran teknik lompat tinggi melalui metode bermain.

Adapun alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut: Lapangan, Matras, Peluit, Roll meter, Bendera, Formulir dan alat tulis.

Pengumpulan data penelitian dalam penelitian ini adalah dengan melaksanakan tes awal dan tes akhir. Jenis tes yang diberikan adalah tes performance atau perbuatan, yaitu tes lompat tinggi.

**Teknik Analisis Data**

Penentuan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Sedangkan untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar.

Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%.

Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**Hasil**

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap dan dimulai dari proses pengumpulan data, setelah semua data terkumpul selanjutnya peneliti melakukan analisis data menggunakan deskriptif sederhana dan menggunakan penghitungan secara manual.

Adapun proses pengumpulan data ditempuh melalui langkah-langkah yaitu: mengambil data tes prasiklus, melakukan tindakan siklus I dan siklus II, dan melakukan evaluasi tentang hasil belajar lompat tinggi.

### Deskripsi Hasil Tes Pra-siklus

Data hasil pra-siklus diperoleh dari pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lompat tinggi. Berikut data hasil pra-siklus pada tabel 1 di bawah ini:

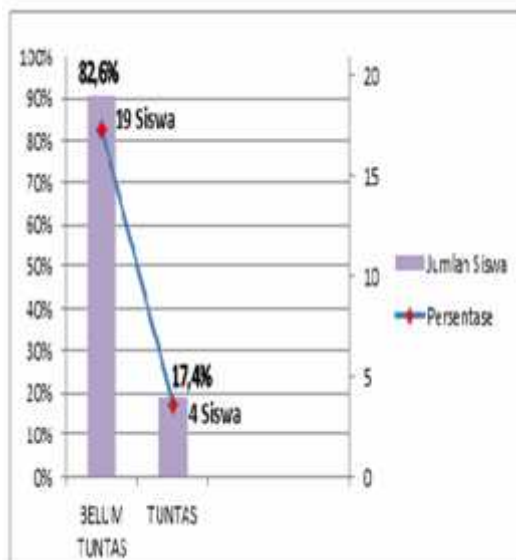
**Tabel 1 Hasil Tes Pra Siklus**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	4	17,4 %
Belum Tuntas	19	82,6 %
Jumlah	23	100 %

Berdasarkan tabel di atas diperoleh ketuntasan siswa hanya sebesar 17,4% atau berjumlah 4 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas sebesar 82,6% atau berjumlah 19 siswa.

Hal ini menandakan bahwa hasil belajar siswa masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Agar dapat lebih mudah untuk melihat hasil dari tabel 1 berikut akan ditampilkan grafik 1 seperti di bawah ini:



### Grafik 1 Pra Siklus Lompat Tinggi

Hasil dari data diatas menunjukkan bahwa kemampuan hasil belajar lompat tinggi pada siswa SMPN 01 Pengkadan perlu ditindaklanjuti dengan solusi melalui pendekatan bermain untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat tinggi.

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Pelaksanaan penelitian pra-siklus menjadi bahan evaluasi bagi penulis untuk bisa lebih mendapatkan solusi dalam peningkatan ke tahap siklus I.

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat tinggi pada siswa kelas VIII SMPN 01 Pengkadan menggunakan pendekatan bermain. Berikut data hasil penelitian siklus I yang telah dilaksanakan dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2 Siklus 1 Lompat Tinggi**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	7	30,4 %
Belum Tuntas	16	69,6 %
Jumlah	23	100 %

Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat 7 siswa sudah termasuk pada kategori tuntas yaitu sebesar 30,4% dan yang belum tuntas sebanyak 16 siswa yaitu sebesar 69,6%.

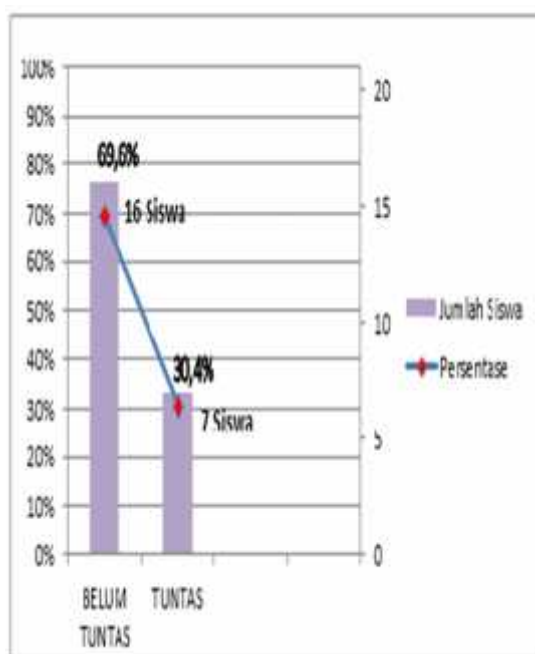
Hal ini menandakan bahwa dari tindakan yang dilakukan melalui pendekatan bermain mengalami peningkatan ditunjukkan dengan terdapat ketuntasan meskipun masih terdapat hasil belajar yang belum memuaskan karena masih tergolong rendah dari kriteria ketuntasan minimal.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 7 siswa atau sebesar 30,4%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 16 siswa atau sebesar 69,6%.

Pembelajaran pada siklus I belum menunjukkan peningkatan yang signifikan sehingga hasil belajar siswa masih tergolong lemah.

Berdasarkan data di atas tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Sehingga penelitian dilanjutkan pada siklus II untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Di bawah ini akan ditampilkan grafik 2:



**Grafik 2 Siklus I Lompat Tinggi**

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, sebagai berikut:

Hasil refleksi dari guru dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan: Pemahaman siswa mulai nampak terhadap teknik dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain dilihat dengan siswa bersemangat untuk melakukan pembelajaran.

Saat melakukan tes lompat tinggi masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan, sehingga pembelajaran dilakukan dengan peraga terlebih dahulu.

Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yaitu, 1) pelaksanaan dilakukan dari gerakan yang mudah sampai

ke tingkat gerakan yang lebih sulit, 2) pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan dari pembelajaran sebelumnya.

Hasil refleksi terhadap siswa. Terdapat beberapa siswa yang perlahan menguasai gerakan didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti. Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II yaitu tahap perbaikan dari hasil siklus I.

### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II**

Berikut hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

#### **1) Tingkat Ketuntasan Hasil belajar Siswa**

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan, pada Siklus II terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 30,4% , pada siklus II terjadi peningkatan yang sama yaitu sebesar 69,6%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

**Tabel 3 Siklus II Lompat Tinggi**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	23	100%
Belum Tuntas	0	0%
Jumlah	23	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang sangat signifikan terhadap kemampuan lompat tinggi pada siswa kelas VIII SMPN 01 Pengkadan Kabupaten Kapuas Hulu pada



Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 30,4% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 69,6%.

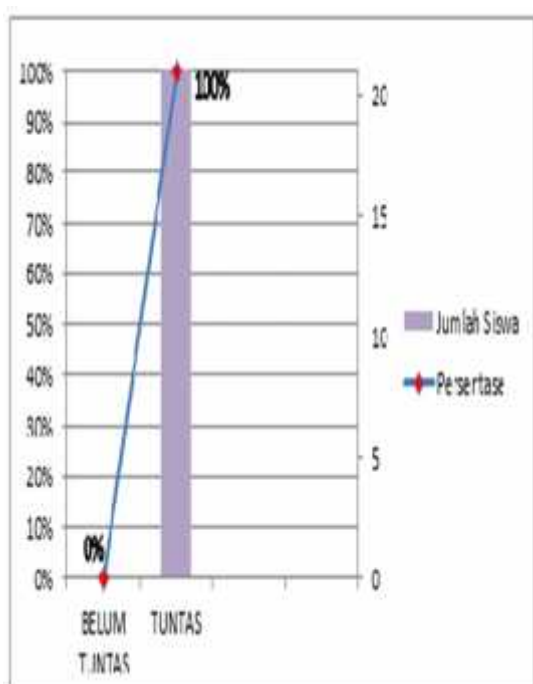
Pada Siklus II ini pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan bermain dinyatakan berhasil. Data ini menunjukkan bahwa keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lompat tinggi tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas.

Peningkatan yang terjadi pada siklus II disebabkan oleh adanya pemecahan masalah dari pembelajaran olahraga materi lompat tinggi dengan pendekatan bermain. Hal ini tentu menjadi tolak ukur keberhasilan guru dalam mengajar.

Peningkatan terjadi ketika pendekatan bermain digunakan, sehingga penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran olahraga materi lompat jauh sangat efektif.

Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Pada Siklus II ini pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan bermain dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II pada grafik 3 di bawah ini:



### Grafik 3 Siklus II Lompat Tinggi

Peningkatan hasil belajar lompat tinggi siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat tinggi melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat tinggi.

#### Refleksi Siklus II

Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

Hasil refleksi peneliti yang melakukan tindakan: Pembelajaran kemampuan lompat tinggi yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat di terima oleh siswa. Pembelajaran kemampuan Lompat tinggi yang dilakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena strategi pembelajaran yang diajarkan membuat siswa tertarik, senang, bersemangat dan selalu aktif dalam melakukan proses pembelajaran.

Pembelajaran yang dilakukan peneliti dapat ditindaklanjuti, sebab pembelajaran yang dilakukan selalu mencari strategi pembelajaran yang mudah dipahami oleh siswa.

Hasil refleksi terhadap siswa. Siswa merasa senang dalam pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan bermain tidak membebani siswa sehingga ketika proses pembelajaran membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan terasa senang dalam melakukan lompat tinggi.

Siswa merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulai dengan teknik lompat tinggi dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan bermain yang diberikan.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas VIII SMPN 01

Pengkadan tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi.

### **Pembahasan**

Mengenai pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan pendekatan bermain, dapat dipaparkan bahwa siswa kelas VIII SMPN 01 Pengkadan tergolong kategori sangat baik, karena melihat hasil data penelitian yang telah dilaksanakan penelitian ini menjelaskan bahwa penggunaan pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan bermain dapat menghilangkan suasana membosankan dalam pembelajaran serta dapat meningkatkan semangat dan keaktifan siswa dalam melakukan teknik lompat tinggi.

Penggunaan pendekatan bermain berhasil membuat siswa untuk menjadi lebih aktif saat mengikuti pembelajaran lompat tinggi, tahapan yang dilalui pun sangatlah mudah karena dibuat dengan sistematis dari rangkaian yang mudah sampai praktek langsung di lapangan.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan merancang sistem pembelajaran seperti RPP dan pembuatan daftar nama siswa untuk mendata kehadiran dan mengetahui kemajuan setiap siswa.

Data hasil pra-siklus diperoleh dari pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lompat tinggi.

Sehingga pada saat pra-siklus diperoleh ketuntasan siswa hanya sebesar 17,4% atau berjumlah 4 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas sebesar 82,6% atau berjumlah 19 siswa.

Hal ini menandakan bahwa hasil belajar siswa masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %.

Data pada siklus I menunjukkan bahwa terdapat 7 siswa mengalami ketuntasan dengan persentase sebesar 30,4% dan tidak tuntas sebesar 69,6%, tentu ini menunjukkan bahwa dalam proses hasil belajar masih belum mengalami peningkatan.

Sedangkan, data pada siklus II menunjukkan peningkatan yang tinggi yaitu sebesar 100% sehingga dapat dikatakan bahwa dalam pencapaian pembelajaran lompat tinggi perlu adanya sebuah inovasi pembelajaran berupa pendekatan bermain sebagai solusinya dengan tujuan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar.

Penggunaan pendekatan bermain tentu akan membuat anak didik lebih kreatif dan aktif dalam mengembangkan kemampuan belajarnya. Hal ini sangat perlu bagi proses perkembangan belajar anak agar dapat mencapai prestasi dan hasil belajar yang memuaskan.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I diperoleh siswa yang tuntas berjumlah 7 siswa atau sebesar 30,4% sedangkan siswa yang belum tuntas berjumlah 16 siswa atau 69,6%.

Untuk perbaikan lompat tinggi tahap selanjutnya adalah melakukan penelitian siklus II dengan menggunakan pendekatan bermain sehingga diperoleh hasil ketuntasan sebesar 100% atau semua siswa tuntas dengan jumlah 23 siswa dan belum tuntas sebesar 0% atau berjumlah 0 atau tidak ada.

#### **Saran**

Adapun saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai berikut: (1) Sebagai pendidik harus selalu inovatif dan mempunyai keinginan untuk terus berkembang agar tujuan awal dari mengajar dapat tercapai. (2) Sebaiknya pendidik dapat memahami karakter siswa agar proses belajar mengajar akan menjadi suatu hal yang menyenangkan. (3) Hendaknya pendidik tidak hanya menggunakan sarana yang tersedia tapi juga dapat mengubah kekurangan sarana menjadi suatu metode pembelajaran yang baru dan menyenangkan tetapi tetap menyangkut atau sesuai materi yang diajarkan.

## DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). **Perencanaan Pembelajaran Penjaskes**.

Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III

Sukintaka. (2001). **Teori Pendidikan Jasmani**. Solo: Esa grafika

Yusuf Adisasmita, (1992). **Olahraga Pilihan Atletik**. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

