

---

## Jurnal Pendidikan Jasmani

---

### UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN MURID KELAS V SD NEGERI 375 TANCUNG KABUPATEN WAJO

**Muhammad Hasbillah**

muhammadhasbillah08@gmail.com

STKIP YPUP Makassar

---

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Juni

Disetujui Juli

Dipublikasikan

*Keywords:*

Kelentukan pergelangan tangan, Koordinasi mata tangan, Kemampuan service backhand.

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan penerapan pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada murid kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan pada siklus I dan siklus II, dan dirancang melalui empat tahapan yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, Refleksi. Data penelitian ini adalah kemampuan dasar lompat jauh sebagai data psikomotor, nilai soal-soal latihan sebagai nilai kognitif dan pengamatan sebagai data afektif. Sumber data penelitian ini adalah murid kelas VSD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo yang berjumlah 34 orang. Pengumpulan data kemampuan lompat jauh dengan menggunakan lembar penilaian teknik awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta lembar penilaian pilihan ganda pada siklus I dan siklus II, data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif. Hasil analisis kuantitatif data hasil belajar lompat jauh menunjukkan bahwa jumlah murid yang tuntas pada siklus I adalah 24 orang dengan persentase 70,59% dan jumlah murid yang tuntas pada siklus II adalah 32 orang dengan persentase 94,12%. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh murid kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo.

---

#### Abstract

This study aims to describe the planning, action, observation, reflection and application of play approaches in an effort to improve learning outcomes of long jump learning in fifth grade students of SD Negeri 375 Tancung, Wajo Regency. This research is a classroom action research conducted four times in the first cycle and second cycle, and is designed through four stages, namely Planning, Implementation, Observation, Reflection. The data of this study are the basic ability of long jump as psychomotor data, the value of exercise questions as cognitive values and observations as affective data. The data source of this study were 34 students in grade V of

375 Tancung Elementary School, Wajo Regency. Data collection of long jump ability using the technical evaluation sheet prefix, repulsion, floating in the air, and landing as well as multiple choice assessment sheet in cycle I and cycle II, the data collected was analyzed quantitatively. The results of quantitative analysis of long jump learning outcomes data show that the number of students who completed in the first cycle was 24 people with a percentage of 70.59% and the number of students who completed the second cycle was 32 people with a percentage of 94.12%. Based on the results of this study it can be concluded that physical education learning through the play approach to long jump learning can improve learning outcomes of long jump students in grade V 375 SD Negeri Tancung, Wajo Regency.

Regency. ©2020 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

✉ Alamat korespondensi:

E-mail:

ISSN (online)

ISSN (cetak)

## PENDAHULUAN

Pada umumnya, proses pembelajaran lompat jauh di sekolah masih sering ditemukan masalah. Kurangnya penguasaan teknik dasar, pembelajaran yang monoton, terbatasnya media pembelajaran, sarana dan prasarana yang kurang memadai, sehingga berdampak pada hasil belajar murid dimana sekitar 76% dari 34 jumlah murid yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yang berarti ada 26 murid yang belum mencapai KKM dan hanya 24% atau dengan kata lain ada 8 murid yang sudah mencapai KKM. Dimana kriteria ketuntasan minimal adalah nilai 75.

Dari penjelasan di atas, untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi gerak dasar lompat jauh maka harus diciptakan suatu kondisi pembelajaran yang efektif meskipun dengan sarana dan prasarana yang terbatas. Oleh karena itu diperlukan suatu model pembelajaran yang tepat diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menerapkan metode pembelajaran yang menyenangkan, sehingga murid mempunyai peluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang

dimiliki serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Metode pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain yang merupakan hasil adaptasi dari permainan lompat.

Menurut Gagne (1985) dalam Sri Anitah W dkk (2008:1.3), belajar adalah suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Sedangkan menurut Syaiful Sagala (2009:13), belajar merupakan komponen vital dalam setiap usaha penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan, sehingga tanpa proses belajar sesungguhnya tidak ada pendidikan.

Sebagai hasil dari belajar, akan meningkatkan kemampuan belajar siswa sehingga akan dapat memberikan hasil belajar yang maksimal di sekolah sebagai pencerminan kemampuan belajar siswa, yang lazim dikenal dengan istilah hasil belajar. Hasil belajar yang dicapai siswa merupakan wujud tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang diperoleh melalui tes hasil belajar. Bloom (1956) dalam Sri Anitah W dkk (2008:2.19) yang dapat menunjukkan gambaran hasil belajar, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik yang terdiri dari beberapa tahap yaitu (1) awalan, (2) tolakan,

(3) melayang di udara, (4) mendarat. Tahapan-tahapan tersebut harus dilakukan secara optimal dan harmonis agar dalam pelaksanaannya diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Menurut Munasifah (2008:10) lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat. Kementerian pendidikan dan kebudayaan (2013:121) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Menurut Dwijayawiyata (2013:7), bermain merupakan salah satu sarana pendidikan yang memiliki manfaat besar bagi perkembangan anak. Para pendidik memakai permainan sebagai sarana untuk mengembangkan berbagai keterampilan anak, baik keterampilan jasmani maupun rohani. Husdarta (2011:6) menyatakan bahwa bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Sedangkan Andi Ihsan dan Hasmyati (2011:66) menyatakan, bermain adalah sebuah wadah bagi anak untuk melakukan aktivitas-aktivitas baik fisik, mental, sosiologis, yang muncul langsung dari dorongan individu maupun kelompok, secara intrinsik maupun ekstrinsik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan menggunakan jalan pikiran, perasaan dan seluruh jiwanya secara totalitas untuk mendapatkan kesenangan, dan pengalaman baru sebagai akibat dari energi yang berlebihan pada dirinya.

Metode pendekatan bermain yang akan digunakan pada penelitian tindakan kelas ini adalah pendekatan bermain lari dan lompat yang merupakan hasil adaptasi dari permainan lompat jauh. Pendekatan bermain yang dimaksud di sini murid akan melewati tiga proses kegiatan yaitu:

#### 1) Lari melompati kardus

Kegiatan ini menggunakan kardus dengan jarak 3 meter dengan ketinggian kardus 30-

50 cm. Murid melakukan lompatan dengan melompati kardus yang telah disusun. Tujuan dari permainan ini adalah untuk dapat melatih tumpuan dan melayang yang baik.

#### 2) Lompat meraih sasaran

Kegiatan pembelajaran ini menggunakan bola yang digantung. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih tolakan, keseimbangan pada saat melayang di udara dan pada saat mendarat.

#### 3) Melompat pada tali yang dibentangkan

Murid melakukan lari, bertolak kemudian melayang dan mendarat pada tali yang dibentangkan. Tujuan pembelajaran yang dimaksud adalah untuk melatih daya tahan dan ledak tungkai, tempo atau kecepatan supaya anak-anak bisa lompat dengan jauh.

### METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Menurut Arikunto (2012:3) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo. Subjek penelitian adalah murid kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo yang berjumlah 34 orang, terdiri dari 18 orang putra dan 16 orang putri.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka akan dilakukan cara sebagai berikut: Teknik tes, tes merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan data untuk mengukur hasil belajar lompat jauh murid kelas V di SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo melalui pendekatan bermain. Tes pada umumnya digunakan untuk menilai kemampuan murid yang mencakup pengetahuan dan keterampilan, bakat dan intelegensi seseorang. Tes yang diberikan

berupa tes tertulis yang berisi seperangkat pertanyaan atau tugas kemudian dijawab oleh murid. Teknik observasi, observasi merupakan teknik pengumpulan data/promosi dengan cara mengamati langsung kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Kegiatan observasi yang dimaksudkan untuk mengamati proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh murid kelas V di SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo. Objek pengamatan yaitu proses pembelajaran tahapan-tahapan dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat).

Analisis data hasil penelitian mengenai peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain murid kelas V di SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo, digunakan analisis kuantitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan ketuntasan hasil belajar dan mean (rata-rata) kelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu peneliti melakukan survei atau pengambilan data awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi didalam kelas sebelum memberikan tindakan yang akan diberikan oleh peneliti. Berikut adalah data awal murid kelas VI Sekolah Dasar Negeri 375 Tancung Kab.Wajo sebelum melakukan penelitian:

**Tabel 1.** Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Murid Sekolah Dasar Negeri 375 Tancung Kab.Wajo

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	26	76,47
75 – 100	Tuntas	8	23,53
	Jumlah	34	100

Berdasarkan gambaran frekuensi data awal hasil belajar lompat jauh di kelas V SD

Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo, sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan murid, belum menunjukkan hasil belajar lompat jauh yang baik. Murid yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 8 orang dengan persentase 23,53%, sedangkan 26 murid dengan persentase 76,47% termasuk dalam kategori tidak tuntas.

### Deskripsi Hasil Belajar Siklus I

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I dalam kemampuan dasar lompat jauh melalui pendekatan bermain meningkatkan hasil belajar kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo, yang terdiri dari empat tahapan yakni; a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Berdasarkan hasil belajar pada siklus I, maka persentase ketuntasan belajar murid dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2** Deskripsi Ketuntasan Belajar Murid Kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo Siklus I

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	10	29,41
75 – 100	Tuntas	24	70,59
	Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa dari 34 subjek penelitian terdapat 24 murid dengan persentase 70,59% sudah dalam kategori tuntas dan 10 murid dengan persentase 29,41% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I.

### Deskripsi Hasil Belajar Siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II dalam kemampuan dasar lompat jauh melalui pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo, yang terdiri dari empat tahapan yakni; a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Berdasarkan hasil belajar pada siklus II, maka persentase ketuntasan belajar murid dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3** Deskripsi Ketuntasan Belajar Murid Kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo Siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	2	5,88
75 – 100	Tuntas	32	94,12
	Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa dari 34 subjek penelitian terdapat 32 murid dengan persentase 94,12% sudah dalam kategori tuntas dan 2 murid dengan persentase 5,88% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II.

### Pembahasan

Pada pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain murid kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo, dapat dilihat hasil perbandingan siklus I dan siklus II sebagai berikut:

**Tabel 4** Deskripsi Ketuntasan Belajar Murid Siklus I dan II.

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	%	Frekuensi	%
1.	< 75,00	Tidak Tuntas	10	29,41	2	5,88
2.	> 75,00	Tuntas	24	70,59	32	94,12
Jumlah			34	100	34	100

Berdasarkan tabel di atas, persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh mengalami peningkatan, terlihat bahwa ketuntasan belajar murid pada siklus I adalah 70,59% dan pada siklus II meningkat menjadi 94,12%. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas tentang hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain pada murid kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo, dengan tingkat pencapaian nilai rata-rata setiap murid 80 dengan KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh murid 94,12% pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Dwijawiyata (2013:7) mengemukakan bahwa bermain merupakan salah satu sarana pendidikan yang memiliki manfaat besar bagi perkembangan anak. Para pendidik memakai permainan sebagai sarana untuk mengembangkan berbagai keterampilan anak, baik keterampilan jasmani maupun rohani.

Lebih lanjut Gunawan (2012:205-211) mengemukakan bahwa bermain adalah cara yang paling alamiah bagi manusia dalam mempelajari hal-hal baru. Adapun manfaatnya yaitu mempersingkat waktu belajar hingga 60%, memberi kehidupan pada materi yang membosankan, dan belajar multi disiplin dan multi dimensi. Maka dalam hal ini siswa akan dituntut untuk aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

Penelitian tindakan kelas dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain telah dianggap berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh dan sesuai dengan keadaan murid serta lingkungan sekolah yang masih serba kekurangan dari segi sarana dan prasarana.

### KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas pada murid kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

#### 1. Perencanaan

Penyusunan RPP sesuai dengan pendekatan pembelajaran yang telah ditentukan yaitu melalui permainan lari koro-koro dan permainan lari kemudian melompati kardus dan ditambahkan lagi permainan lompat tali yang dibentangkan, dan permainan lompat meraih sasaran.

#### 2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dari penentuan RPP yang telah disusun pada tahap perencanaan mengakibatkan antusias dan

keaktifan murid belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain.

3. Observasi

Tahap observasi sudah menunjukkan bahwa kriteria ketuntasan klasikal sudah mencapai apa yang diharapkan bahkan sudah melewati kriteria ketuntasan klasikal 80%.

4. Refleksi

Tahap refleksi masih menunjukkan kelemahan dan kelebihan sehingga memungkinkan untuk dilanjutkan ke siklus berikutnya, dimana kelemahan kelebihan dipertahankan dan ditingkatkan sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi dapat terlaksana dengan baik.

Jadi dapat diperoleh simpulan bahwa pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh murid kelas V SD Negeri 375 Tancung Kabupaten Wajo. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 70,59% jumlah murid yang tuntas adalah 24 orang. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar lompat jauh murid dalam kategori tuntas adalah sebesar 94,12% jumlah murid yang tuntas adalah 32 orang.

Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu

Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfa Beta.

Sagala, Syaiful. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfa Beta.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Raya.

Yudhistira, Dadang. 2013. *Menulis Penelitian Tindakan Kelas Yang Apik*. Jakarta : Grasindo.

Zafar, Dikdik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosda

**DAFTAR PUSTAKA**

Andi Ihsan dan Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Makassar : Badan Penerbit UNM.

Anitah W, Sri dkk. 2008. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Arikunto, Suharsimi dkk. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Dwijawiyata. 2013. *Mari Bermain*. Yogyakarta: Kanisius

Husdarta, 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI SMA/MA/SMK/MK Semester 1*.