



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
MELALUI PERMAINAN LOMPAT PADA SISWA KELAS V SDN  
KOWANGAN TEMANGGUNG TAHUN AJARAN 2024/2025.**

**Yanuar Kurnianto<sup>1</sup>, Kodrad Budiyo<sup>2</sup>, Yudi Karismasari<sup>3</sup>, Dwi Gunadi<sup>4</sup>**

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

[kodradbudiyo@gmail.com](mailto:kodradbudiyo@gmail.com)

**Abstrak**

Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Pada Siswa Kelas V SDN Kowangan Temanggung Tahun 2024. Subyek penelitian adalah Pada Siswa Kelas V SDN Kowangan Temanggung dengan jumlah 19 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes kemampuan lompat jauh dan observasi proses kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode pendekatan bermain. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa: Penerapan permainan lompat dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung, dengan diperoleh rata-rata hasil belajar pada siklus I sebesar 69,84 dan rata-rata pada siklus II sebesar 81,25. Ketuntasan secara klasikal menunjukkan pada siklus I sebesar 32% dan siklus II menjadi 84% atau terjadi peningkatan sebesar 52%..

**Kata Kunci:** Permainan Lompat, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Hasil Belajar.

**Abstract**

*The aim of the research is to find out how to improve learning outcomes in long jump squatting through a jumping game in class V students at SDN Kowangan Temanggung in 2024. The research subjects were students in class V at SDN Kowangan Temanggung with a total of 19 students. Data collection techniques using long jump ability tests and observation of the process of long jump learning activities using the play approach method. The data analysis technique used in this research is descriptive which is based on qualitative analysis. This research procedure includes planning, implementation, observation and reflection. Based on the results of the action research that has been carried out, it can be concluded that: The application of the jumping game can improve long jump learning outcomes for class V students at SDN Kowangan Temanggung, with an average learning outcome in cycle I of 69.84 and an average in cycle II of 81.25. Classical completion shows that in cycle I it was 32% and cycle II it was 84% or an increase of 52%*

**Keywords:** Jump Media, Long Jump Squat Style, Learning Results



---

**.PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bidang studi yang disampaikan kepada siswa baik dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan menengah dan pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi yang lain. Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasorkes yaitu atletik yang meliputi lari, lompat, dan lempar.

Pembelajaran atletik ini tidak semua siswa menyukai dibandingkan dengan pendidikan olahraga yang lain utamanya kegiatan dalam bentuk permainan seperti sepakbola, bulutangkis, senam, dan lain sebagainya yang mengarah kepada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak dan bergembira. Kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh para siswa.

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke 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 yang sejauh-jauhnya. Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi (Sajoto, 1988 : 4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh.

Hasil pembelajaran penjasorkes khususnya atletik pada materi lompat jauh di SDN Kowangan Temanggung masih rendah hal tersebut bisa dilihat dari hasil evaluasi pada semester I tahun pelajaran 2023/2024 di mana dari 19 siswa hanya 6 siswa yang memperoleh nilai tuntas sebesar 70. Hasil yang rendah tersebut dikarenakan rendahnya motivasi belajar khususnya pembelajaran lompat jauh. Motivasi ini sangat penting artinya bagi para siswa karena kegiatan yang sudah dirasa tidak menarik untuk dilakukan tanpa adanya pemberian motivasi dari guru penjasorkes mustahil para siswa akan dapat melakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh ini kegiatan yang monoton dan gerak yang itu-itu saja, sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari guru itu sendiri. Di samping rendahnya motivasi juga adanya beberapa fasilitas yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada



umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Permasalahan yang ada ditambah dengan kurangnya metode pembelajaran yang disampaikan guru terhadap murid, sehingga murid menjadi bosan untuk melakukan apa yang diinstruksikan dari guru itu sendiri. Akibat dari permasalahan yang ada mengakibatkan nilai yang dicapai oleh para siswa rendah atau tidak tuntas menurut batas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu untuk lompat jauh 70.

Untuk mendorong agar siswa memperoleh nilai yang baik perlu ada pembenahan terhadap proses pembelajaran yaitu dengan diadakannya remedi/perbaikan. Proses pembelajaran yang diharapkan untuk meningkatkan nilai hasil belajar siswa perlu pemberian motivasi terhadap siswa. Motivasi ini penting agar siswa mau melakukan kegiatan pembelajaran dengan semangat tanpa ada beban sehingga siswa akan dengan senang hati mengikuti proses belajar pada kegiatan lompat jauh sebagaimana kegiatan yang lain. Memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan dorongan semangat tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa di dalam pelaksanaan pembelajaran. Peningkatan kapasitas guru di dalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi tersendiri terhadap pembelajaran lompat jauh yang semula tidak disukai oleh siswanya agar siswa menjadi mau dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dengan senang hati sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan bahwa lompat jauh bagi siswa kelas VSDN Kowangan Temanggung merupakan bukan hal baru tetapi ketika materi pembelajaran atletik siswa kurang antusias salah satunya materi lompat jauh. Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah dibuat di sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah 70 tetapi untuk materi lompat jauh hasil ketuntasan siswa selalu dibawah KKM yang telah ditentukan. Pembelajaran yang langsung ke materi inti merupakan salah satu faktor banyaknya siswa yang belum tuntas KKM. Diperlukan permainan yang mengacu pada gerakan lompat jauh terhadap siswa untuk penyesuaian awal karena sebagian siswa merasa takut untuk melakukan lompat sejauh-jauhnya.

Oleh karena itu diperlukan metode pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk selalu mengikuti pembelajaran lompat jauh salah satunya dengan melalui



bermain. Bermain dapat meningkatkan hasil belajar dan minat siswa untuk mengikuti materi lompat jauh. Serta dapat meningkatkan koordinasi gerak dalam lompat jauh dan hasil pembelajaran meningkat. Pembelajaran lompat jauh melalui media bermain rintangan atau sirkuit akan menjadikan pembelajaran yang aktif, efektif, inovatif juga menyenangkan. Bermain sirkuit merupakan suatu permainan yang bertujuan untuk memberikan penyesuaian dan koordinasi siswa untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat di lintasan yang sudah di modifikasi oleh guru pada materi lompat jauh. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh melalui menggunakan media lompat Pada Siswa Kelas VSDN Kowongan Temanggung Tahun Ajaran 2024/2025”.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Tinjauan Tentang Atletik.**

Lompat adalah gerakan mengangkat tubuh dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menmp satu kaki dan mendarat dua kaki dengan keseimbangan yang baik dengan kaki atau anggota tubuh lainnya.

Menurut Drs. Mochamad Djumidar dalam bukunya belajar dan berlatih gerakan gerakan atletik dalam bermain. Atletik adalah cabang olah raga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olah raga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo 2007: 3). Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya.

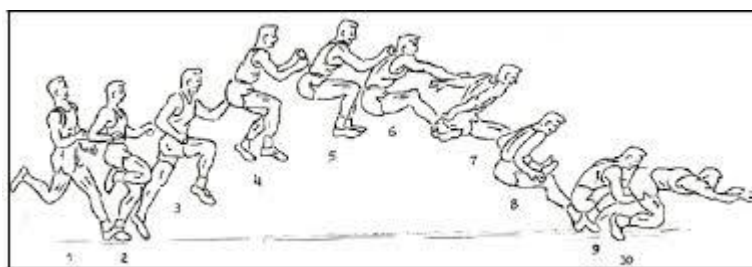
Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan

rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat.

### **Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Menurut Aip Syarifudin (1992: 93) lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut: “Pada waktu lepas dari tanah (papan tumpuan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua lengan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki dijulurkan ke depan”.

Kemudian menurut Djumidar A. Widya (2006: 47) lompat jauh merupakan keterampilan gerak pindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin.



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Menurut Murniasari (2008: 29) unsur-unsur pokok lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, tumpuan, dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya.

### **Pembelajaran Lompat Jauh dengan Permainan Melompat Rintangan**

Plato, Aristoteles, Frobel dalam Mayke S. (2007: 2) menganggap bermain sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Bentuk permainan atau perlombaan untuk pelajaran teknik lompat jauh, khususnya bagi siswa SD menurut Yudha M. Saputra (2001: 15) ada 6 bentuk permainan dalam pembelajaran lompat jauh, bentuk permainan itu adalah:

**1) Melompati parit**

Permainan melompati parit dapat dilakukan dengan cara guru membawa siswa ke suatu tempat di lingkungan sekolah yang ada paritnya, kemudian membagi siswa dalam beberapa kelompok untuk menyeberangi parit dengan cara melompatinya. Lompatan dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan, kepada setiap siswa diberikan kesempatan melakukannya berulang-ulang.

**2) Melompat dengan iringan musik**

Bentuk variasi gerak melompat pendek dan panjang sesuai dengan hentakan musik yang disajikan. Dilakukan dengan berlari atau lari di tempat.

**3) Melompat kardus**

Lompat kardus adalah upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya sebagai alat untuk melakukan lompatan. Lompat kardus dapat dilakukan dengan cara: melompati kardus-kardus yang diletakkan sedemikian rupa sehingga membentuk suatu tantangan kepada siswa untuk melompatinya.

**4) Melompati ban**

Bentuk permainan ini dilakukan dengan menempatkan ban sepeda bekas dengan jarak tertentu supaya siswa melompat ke dalam ban sepeda. Permainan ini dapat dikembangkan dalam bentuk kompetisi antar kelompok.

**5) Melompati teman**

Bentuk latihan ini melibatkan kerjasama antar siswa, permainan ini dilakukan dengan tugas kebawah atau melompati teman dalam posisi tiarap atau merangkak.

**6) Perlombaan lompat jauh**

Permainan lomba lompat jauh dapat dilakukan dengan cara, yaitu: lomba lompat tanpa awalan dan lomba lompat dengan awalan. Adapun bentuk pelaksanaannya adalah guru membagi siswa dalam beberapa kelompok. Orang pertama dalam kelompok itu melakukan lompatan. Orang kedua dan ketiga bertugas mengukur hasil lompatan. Orang keempat mencatat hasil, tiap kelompok melakukan lompatan sebanyak 3 kali. Demikian dilakukan bergantian sampai semua siswa melakukan seluruh kegiatan permainan lomba lompat jauh.

**Hasil Belajar**

Penilaian hasil belajar merupakan salah satu kegiatan dalam dunia pendidikan yang penting. Dengan penilaian hasil belajar yang dilakukan dengan baik dapat



diketahui tingkat kemajuan belajar siswa, kekurangan, kelebihan, dan posisi siswa dalam kelompok. Pada sisi yang lain, penilaian hasil belajar yang baik merupakan feed back bagi guru untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan proses belajar mengajar.

Menurut Haryati (2008:51) hasil belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Akhir dari proses belajar adalah perolehan suatu hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa di kelas terkumpul dalam himpunan hasil belajar kelas. Semua hasil belajar tersebut merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar.

Menurut Sudjana (2010: 22), hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Selanjutnya Warsito (dalam Depdiknas, 2006: 125) mengemukakan bahwa hasil dari kegiatan belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku ke arah positif yang relatif permanen pada diri orang yang belajar. Sehubungan dengan pendapat itu, maka Wahidmurni, dkk. (2010: 18) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan telah berhasil dalam belajar jika ia mampu menunjukkan adanya perubahan dalam dirinya. Perubahan-perubahan tersebut di antaranya dari segi kemampuanberpikirnya, keterampilannya, atau sikapnya terhadap suatu objek. Sedangkan menurut Hamalik (2006:30) hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada seseorang tersebut misalnya dari yang tidak tahu menjadi tahu.

Berdasarkan pengertian hasil belajar dari beberapa ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar adalah suatu proses penilaian ahir dari proses pengenalan yang telah melewati proses yang telah dilakukan berulangulang karena hasil belajar turut serta dalam membentuk pribadi individu yang ingin mencapai hasil yang lebih baik lagi sehingga akan merubah cara berfikir serta menghasilkan perilaku yang lebih baik.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research*. Penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan untuk pemecahan masalah dengan memanfaatkan tindakan nyata yang menekankan





pada proses perbaikan kemudian merefleksi terhadap hasil tindakan. Penelitian ini dilaksanakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VSDN Kowangan Temanggung tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 19 orang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan kolaborasi antara peneliti bersama guru kelas. Peneliti bertindak sebagai observer dan guru bertindak sebagai pengajar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Deskripsi Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Pra-Siklus**

Berdasarkan data kondisi awal kemampuan lompat jauh menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung yang tuntas ( $>75$ ) sebanyak 2 siswa (11%), dan yang tidak tuntas ( $<75$ ) sebanyak 17 siswa (89%).

Tabel 1 Presentase Kondisi Awal Kemampuan Lompat Jauh dan Hasil Belajar siswa Kelas V SDN Kowangan Temanggung.

No	Pra-Siklus	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	presentase
1	Tuntas	19	2	11%
2	Tidak tuntas		17	89%

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut, masing-masing aspek menuju kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi lompat jauh pada siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung, dengan permainan lompat. Pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, masing siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi.

### **2. Deskripsi Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siklus 1**

Berdasarkan data kondisi awal kemampuan lompat jauh siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung, maka presentase ketuntasan perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang lebih tepat yang dapat membuat siswa tertarik, membuat siswa senang dan mudah melakukannya dengan permainan lompat. Pembelajaran menggunakan permainan lompat merupakan bentuk pembelajaran yang dengan mudah





mendatangkan ketertarikan terhadap materi pembelajaran. Metode menggunakan permainan lompat yaitu melewati rintangan dengan awalan maupun tanpa awalan.

Selama pelaksanaan siklus I, maka peneliti melakukan pengambilan data melalui observasi dan tes kemampuan lompat jauh dan nilai ketuntasan hasil belajar melalui permainan lompat pada pembelajaran Pendidikan jasmani pada siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung. Hasil belajar lompat jauh pada siklus I adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Kondisi Awal Kemampuan Lompat Jauh dan Hasil Belajar siswa Kelas V SDN Kowangan Temanggung**

Hasil	Hasil Tertinggi (m)	Hasil Terendah (m)	Mean
Siklus I	2,23	1,46	1,949

Berdasarkan deskripsi data pada siklus I kemampuan lompat jauh menunjukkan rata rata hasil lompat jauh siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung diperoleh hasil lompat jauh dengan angka terjauh 2,23 m, terpendek 1,46 m dan rata rata sebesar 1,949 m.

**Tabel 4. Presentase Ketuntasan Klasikal Kemampuan Lompat Jauh dan Hasil Belajar siswa Kelas V SDN Kowangan Temanggung**

No	Siklus 1	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	presentase
1	Tuntas	19	6	32%
2	Tidak tuntas		13	68%

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase Hasil Belajar lompat jauh yang tuntas ( $\geq 75$ ) sebesar 32 % (6 anak), sedangkan yang belum tuntas ( $<75$ ) sebesar 68 % (13 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 69,84. Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Hasil Belajar lompat jauh Melalui media lompat Pada Siswa Kelas V SDN Kowangan Temanggung pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 68 %, dengan hasil pada siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.

Berdasarkan hasil pembelajaran yang diperoleh diatas, maka dilakukan tahap refleksi yang digunakan untuk mengamati dan melihat kelemahan-kelemahan serta



kekurangan-kekurangan yang terjadi pada tindakan siklus I, refleksi ini di lakukan setelah tahap tindakan selesai dengan melihat lembar observasi, kemudian guru dan peneliti berdiskusi untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan dan mencari jalan untuk memecahkan masalah-masalah yang terjadi pada saat proses pembelajaran agar dilakukan perbaikan pada siklus ke II.

Dalam refleksi ini guru juga akan menemukan kelemahan-kelemahan yang masih ada pada tindakan yang dilaksanakan yang kemudian dijadikan dasar penyempurnaan rencana tindakan pada siklus selanjutnya. Kelemahan yang ditemukan yaitu: Proses belajar mengajar masih belum efektif, siswa masih banyak yang suka bermain sendiri ataupun bercanda, ada beberapa siswa yang belum disiplin, beberapasiswa kurang memperhatikan guru, melihat hal tersebut maka untuk pertemuan berikutnya guru menerapkan ketegasan atau memberi sanksi bagi yang membuat gaduh. Berdasarkan hasil observasi pada siklus I diperoleh beberapa hal yang harus dievaluasi agar pelaksanaan tindakan selanjutnya mengalami peningkatan dan dapat mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya. Presentase hasil ketuntasan klasikal masih di bawah 75 %, melihat hasil tersebut maka peneliti melanjutkan tindakan ke langkah selanjutnya yaitu siklus II

### **3. Deskripsi Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II**

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan terhadap siswa pada kelas V SDN Kowangan Temanggung, diperoleh siklus II dengan hasil kemampuan lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 5. Kemampuan Lompat Jauh dan Hasil Belajar siswa Kelas IV SDN Kowangan Temanggung pada Siklus II

Hasil	Hasil Tertinggi (m)	Hasil Terendah (m)	Mean
Siklus II	2,31	1,68	2,117

Berdasarkan deskripsi data siklus II kemampuan lompat jauh menunjukkan rata rata hasil kemampuan lompat jauh siswa kelas IV SDN Kowangan Temanggung diperoleh hasil kemampuan lompat jauh terjauh 2,31 m, terpendek 1,68 m dan rata rata sebesar 2,117 m.



Sedangkan hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan terhadap siswa pada kelas IV SDN Kowangan Temanggung, diperoleh siklus II dengan Nilai tertinggi 93,75, dan terendah 68,75. Peneliti Selain mencatat proses pembelajaran peneliti juga melakukan tes lompat Jauh pada siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung, hasil belajar lompat jauh pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Presentase Hasil Belajar lompat jauh Kelas IV SDN Kowangan Temanggung Pada Siklus 2

No	Siklus II	Jumlah subjek keseluruhan	Jumlah siswa yang diperoleh	Presentase
1	Tuntas	19	16	84%
2	Tidak Tuntas		3	16%

## PEMBAHASAN

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lompat merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lompat jauh yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lompat jauh yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh, sehingga pembelajaran lompat jauh juga kurang optimal.

Dengan demikian peneliti bermaksud untuk menggunakan metode media lompat sebagai salah satu metode pembelajaran yang aktif dan efektif. Metode media lompat efektif ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.



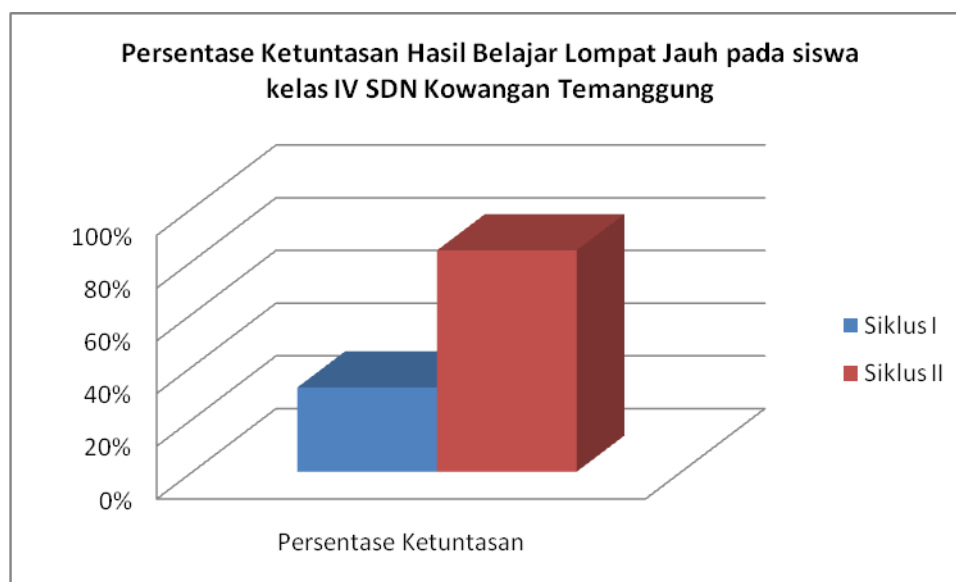
Sebelum peserta didik bermain yang menyenangkan, guru akan memberikan materi pembelajaran menggunakan permainan yang artinya terdapat beberapa bentuk permainan sehingga peserta didik bisa melihat dan mendengarkan tayangan tersebut. Selain itu bermain memiliki dampak terhadap peserta didik antara lain, inovasi, meningkatnya kemauan belajar dan meningkatnya rasa ingin tau peserta didik terhadap materi pembelajaran. Hasil dari metode bermain yang diterapkan dapat diketahui rata-rata hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh pada siswa kelas IV SDN Kowangan Temanggung

Pertemuan	Rata-rata
Siklus I	69,84
Siklus II	81,25

Tabel 8. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh pada siswa kelas IV SDN Kowangan Temanggung

Siklus	Persentase Ketuntasan
Siklus I	32%
Siklus II	84%



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa: Penerapan permainan lompat dapat meningkatkan hasil belajar



lompat jauh pada siswa kelas V SDN Kowangan Temanggung, dengan diperoleh rata-rata hasil belajar pada siklus I sebesar 69,84 dan rata-rata pada siklus II sebesar 81,25. Ketuntasan secara klasikal menunjukkan pada siklus I sebesar 32% dan siklus II menjadi 84% atau terjadi peningkatan sebesar 52%.

## **REFERENSI**

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992/1993). "*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*". Jakarta : Depdikbud.
- Eddy Purnomo. (2007). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. UNY Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Djumidar , A. Widya. (2006). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hamalik, Oemar.(2006). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Haryati. (2008). *Model Dan Teknik Penilaian Pada Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Mayke S. Tedja Saputra. (2007). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: PT. Grasindo. Monks
- Murniasari, (2008). *Atletik*, Jakarta : Ganeca Exact.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- .Sudjana, Nana. (2010). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Wahidmurni, dkk. (2010). *Evaluasi Pembelajaran: Kompetensi dan Praktik*. Yogyakarta: Nuha Letera.
- Yudha M. Saputra, (2001), *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*, Jakarta Pusat: Di Direktorat Jenderal Olahraga