



Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Pakaranjang Pada Siswa Kelas IV

Ahmad Rival Aswandi¹

PJOK Universitas Negeri Makassar

Email: ahmadrival.aswandi98@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised;03-04-2023

Accepted;04-05-2023

Published,25-05-2023

Abstrak

Ahmad Rival Aswandi . Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Pakaranjang Pada Siswa Kelas IV SD Inpres Kapasa Tamalanrea . Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan masing-masing di siklus I dan siklus II yang dirancang penelitian ini adalah kemampuan Dalam pelaksanaan siklus I peneliti di amati oleh ahli penjas yang tercatat dalam lembar aktivitas kemampuan Mahasiswa PPG, Ada 10 aspek yang diamati oleh observer pada pelaksanaan siklus I, adapun hasil yang tercatat dalam lembar aktivitas kemampuan guru memperoleh skor rata-rata 3, 8 atau dalam kategori cukup. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar yang berjumlah 28 siswa. Pengumpulan data hasil belajar passing bawah dengan menggunakan lembar penilaian isian pada siklus I dan siklus II data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif. dari hasil Observasi terhadap siswa tentang siswa pada lompat jauh gaya jongkok dari 28 siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar tahun 2023 menunjukan dengan tingkat ketuntasan klasikal hanya mencapai 64 % pada siklus I sedangkan siswa yang tuntas mencapai 27 siswa atau dengan ketuntasan klasikal 96 % pada siklus II. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani melalui Upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang pada siswa kelas IV SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar .

Key words:

Lompat jauh , Gaya jongkok ,Permainan pakaranjang

artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional (Ateng 1993) . Olahraga, atau yang lebih populer saat ini disebut pendidikan jasmani, menurut Rusli Lutan. 2001 Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan yang begitu luhur hanya akan dicapai setelah melalui masa yang cukup lama. . Kegiatan olahraga sebagai bentuk olah tubuh khususnya bagi anak-anak di masa pertumbuhan seperti di Sekolah Dasar sangat perlu dibina, dibimbing dan diarahkan serta dilakukan dengan teratur agar pertumbuhan anak berjalan secara wajar dan teruji. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD. Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, antara lain terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sarana dan prasarana pendukung proses pengajaran pendidikan jasmani (Cholik Mutohir) .

Secara umum olahraga adalah aktivitas yang sengaja dilakukan seseorang pada waktu luang untuk melatih tubuhnya, melatih jasmani dan juga membentuk kekuatan otot dan juga kerohanian yang difokuskan untuk menjaga keseimbangan

pikiran bagi pelaku olahraga. Olahraga juga berarti memberikan perhatian pada proses latihan agar apa yang dilakukan bermanfaat baik fisik maupun psikis.

Memodifikasi sarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani SD, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang. Dengan melakukan pembelajaran menggunakan sarana prasarana yang sangat terbatas ditambah dengan gaya mengajar yang monoton, menyebabkan anak tidak termotivasi untuk bergerak aktif dalam pembelajaran, anak cenderung bosan dan jenuh terhadap pembelajaran tersebut, ketika anak sudah merasa jenuh dan tidak termotivasi untuk beraktivitas, gerakpun makin menurun akibatnya waktu gerak efektif per murid sangat rendah. dengan waktu efektif per menit rendah maka sulit untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun merangsang pertumbuhan. begitu pula dengan tujuan – tujuan pendidikan jasmani yang lain akan ikut sulit. (Cholik Mutohir :1995) . Kesimpulannya banyak kelemahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan fasilitas yang sangat terbatas dan dengan mengajar yang monoton, yaitu : kurang memberikan motivasi kepada anak didik terhadap materi pembelajaran, yang menyebabkan anak malas untuk bergerak aktif dalam materi pembelajaran dan akhirnya tujuan pendidikan jasmani akan sulit di capai.

Tujuan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan :siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam partisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak secara benar (Lutan, 1988) . pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap – tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di SD dapat di lakukan secara intensif sekaligus efektif.

Setiap pembelajaran jasmani memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan, percaya diri, serta sarana dan prasarana yang menunjang agar hasilnya bisa maksimal sesuai dengan tuntutan kurikulum. Pembelajaran pencak silat, karate, sepak bola, sepak takraw, bola basket dan cabang olah raga yang lain juga memerlukan hal tersebut. Demikian juga halnya dengan cabang lompat jauh, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, percaya diri dan harus ada sarana dan prasarana yang menunjang dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia SD.

Berangkat dari itu semua Proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah dasar Negeri Lengkong 01 terutama dikelas IV, merupakan kelas yang dimana siswanya merupakan anak dalam masa perkembangan dalam belajar, dimana proses pembelajaran berlangsung monoton dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa adanya pendekatan lain dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh ini, akibatnya ketika pembelajaran lompat jauh gaya jongkok anak cenderung merasa takut dan bosan sekaligus anak tidak termotivasi untuk bergerak dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. akibatnya pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pun mengalami masalah dalam proses pengajaran sehingga pembelajaran yang di lakukan selama ini jauh dari apa yang menjadi tuntutan kurikulum.

melalui materi pembelajaran untuk mencapai tuntutan kurikulum. pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pun mengalami masalah dalam proses pengajaran. kibatnya tujuan pendidikan jasmani di UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar tidak optimal yaitu masih banyak anak yang jauh di bawah standar KKM, yaitu ketuntasan klasikal siswa hanya sekitar 28% dengan rata – rata hasil belajar siswa 69 dari 28 siswa.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu media pembelajaran lompat jauh yaitu “*melalui permainan pakaranjang*” yang penulis anggap dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar. Diharapkan dengan pendekatan permainan ini anak akan lebih termotivasi untuk bergerak karena bagi anak bermain merupakan kebutuhan selayaknya kebutuhan makan, minum, tidur dan kebutuhan lainnya. Model pembelajaran melalui permainan lompat lingkaran berjenjang, siswa dapat dengan murah, mudah, menarik dan menyenangkan dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh dibandingkan dengan penggunaan metode lama, sehingga akan terhindar dari rasa susah, bosan maka timbul kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

Perkembangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh semakin bisa dikendalikan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Perkembangan gerak pasti terjadi dengan memberikan media latihan fisik yang disesuaikan dengan tingkat keberanian, kesenangan sehingga timbul kepercayaan diri secara bertahap. Kematangan adalah kemajuan dalam proses meningkatkan individu menjadi matang, seperti halnya dalam pertumbuhan dan perkembangan juga berlangsung secara berangsur-angsur. Proses peningkatan kemampuan berhubungan dengan terjadinya masa-masa sensitif untuk

munculnya atau berkembangnya perilaku baru. Proses belajar akan menyempurnakan penguasaan perilaku yang munculnya dalam proses kematangan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) . Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung didalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan dikelas. Cara pelaksanaan dalam penelitian ini meliputi 4 tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi serta refleksi.

Penelitian tindakan kelas adalah penelitian dilakukan dikelas yang memiliki ciri dan karakteristik tertentu. Ciri yang khas adalah bahwa penelitian ini bukan penelitian yang membersihkan teori dan memprediksi pemecahan masalah pembelajaran. Akan tetapi, penelitian tindakan kelas lebih mengedapankan kreasi guru untuk memberikan jalan pemecahan masalah belajar yang memang guru ketahuinya. Dengan kata lain penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang sifatnya langsung memberikan tindakan kreatif (perbaikan atas masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran).

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari 1)Perencanaan(*planning*) menyiapkan perencanaan pembelajaran *metode variasi* gerakan passing bawah, 2)Tindakan (*action*) kemudian menyiapkan alat serta memberikan hasil temuan referensi gerakan passing bawah,3)Observasi (*observing*)selanjutnya mengamati gerakan siswa sehingga melakukan gerakan sesuai tahapan yang benar,4)Refleksi (*reflecting*) menyimpulkan apa yang telah terjadi dalam kelas serta mengoreksi yang dilakukan oleh siswa

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan di SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar . Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dengan jumlah 28 siswa terdiri dari 19 putri dan 9 putra. Dalam penelitian ini, obyek yang diteliti adalah penerapan pendekatan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang (lompat lingkaran berjenjang) sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea. dari hasil Observasi terhadap siswa tentang siswa pada lompat jauh gaya jongkok dari 28 siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar tahun 2023 menunjukan nilai dengan rata – rata

baik, yaitu pada siklus I terbukti mencapai 12 siswa (42, 86%) dengan kategori baik, 6 siswa (21, 42%) dengan kategori cukup, 9 siswa (32, 14%) dengan kategori kurang, dan hanya 1 siswa (3, 57%) dengan kategori sangat kurang sedangkan Selain penilaian juga diadakan observasi untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang pada siklus II, dari hasil observasi dapat di ambil kesimpulan untuk siswa dengan kategori baik 12 siswa atau 42, 86 % dengan kategori 15 cukup siswa atau 53, 57 % dengan kategori kurang 1 siswa atau 3, 57 %. Dari hasil observasi pada siklus II

Dalam penelitian ini tentu diharapkan meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun deskripsi data yang menjadi acuan peneliti bahwa adanya peningkatan hasil belajar pada siswa sekolah SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar.

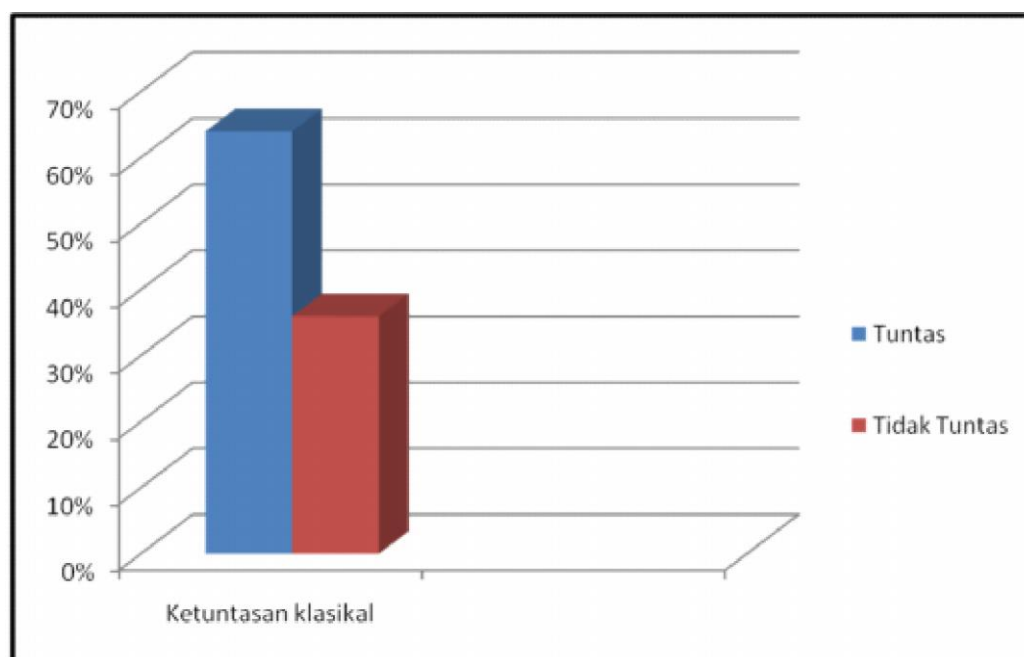
Hasil penelitian siklus I

Tabel. 4. 1 Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar.

Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Permainan Pakaranjang Pada Siklus I

Jumlah Siswa	28
Nilai Rata-rata	75
Tuntas Klasikal	64 %
Belum Tuntas	36 %
Nilai Tertinggi	89
Nilai Terendah	59

Untuk memperjelas hasil penelitian pada siklus I disajikan grafik ketuntasan belajar siswa UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar.



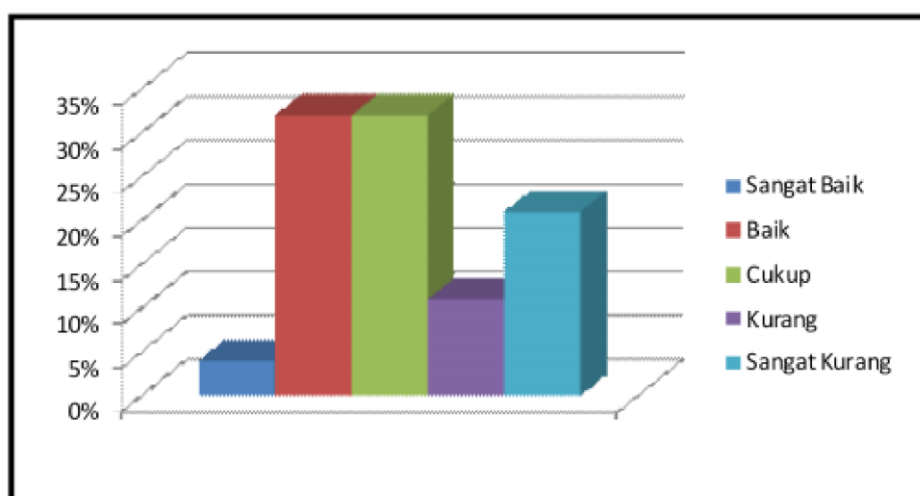
Gambar. 4. 2 Ketuntasan Kalasikal Siswa Pada Siklus I

Selain Penilaian untuk mengetahui hasil belajar materi lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakarajang pada siklus I, juga diadakan observasi untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan pakarajang, dari hasil Observasi terhadap siswa tentang siswa pada lompat jauh gaya jongkok dari 28 siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar tahun 2023 menunjukan nilai dengan rata – rata baik, yaitu terbukti mencapai 12 siswa (42, 86%) dengan kategori baik, 6 siswa (21, 42%) dengan kategori cukup, 9 siswa (32, 14%) dengan kategori kurang, dan hanya 1 siswa (3, 57%) dengan kategori sangat kurang. (tercatat dalam lampiran 11) . Namun dari uraian diatas tentang hasil belajar siswa pada pembelajaran materi lompat jauh melalui permainan pakarajang dilanjutkan siklus II karena pada siklus I belum mencapai target ketuntasan klasikal. Untuk memperjelas tentang uraian diatas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel. 4. 2 Kategori Tingkat Penguasaan Siswa Kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar Pada Siklus I

Kategori	Jumlah Siwa	Prosentase
Sangat Baik	-	0 %
Baik	12	43 %
Cukup	6	21%
Kurang	9	32%
Sangat Kurang	1	4%
Jumlah	28	100 %

Jika disajikan dalam bentuk grafik akan nampak seperti dibawah ini :



Gambar. 4. 3 Kategori Tingkat Penguasaan Siswa Kelas IV SD Negeri Lengkong Pada Siklus I

Hasil penelitian siklus II

Berangkat dari hasil refleksi siklus I maka diperlukan tahap yang lebih matang dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassarmelalui permainan pakaranjang. Sehingga hal-hal yang masih kurang pada siklus I diperbaiki pada siklus II.

Adapun hasil penilaian dari aspek afektif dari siswa 28, ada 13 siswa 46 % menunjukkan cukup, 11 siswa atau 39% menunjukkan baik, 4 siswa atau 14 % menunjukkan sangat baik. Dari hasil penilaian aspek afektif menunjukkan nilai rata-rata baik. (tercatat dalam lampiran 15) Dari aspek kognitif yang menunjukkan sangat baik ada 9 siswa atau 32% %. 10 siswa 36% menunjukkan baik. 6 siswa 21% menunjukkan cukup dan hanya 3 siswa atau 10 % menunjukkan kategori kurang. (tercatat dalam lampiran 16) . Dari aspek Psikomotorik dengan kategori

cukup tercatat ada 22 siswa atau 79 % menunjukkan kategori cukup. dan ada 5 siswa 18 % menunjukkan baik. dan hanya ada 1 siswa atau 3, 57 % yang dalam kategori kurang. tercatat dalam lampiran 17) . Hasil belajar pada siklus II dengan rekapitulasi sebagai berikut : dari 28 siswa yang mengikuti evaluasi di peroleh nilai rata – rata 77 dengan nilai tertinggi 88 dengan nilai terendah 68 yang belum tuntas hanya menyisakan 1 siswa atau 4 % sedangkan siswa yang tuntas mencapai 27 siswa atau dengan ketuntasan klasikal 96 % , alhamdulillah melebihi target ketuntasan (dalam lampiran)

Tabel. 4. 3 Rekapitulasi Prestasi Belajar Siswa Kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar.

Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Permainan Pakarajang Pada Siklus II

Jumlah Siswa	28
Nilai Rata-rata	77
Tuntas Klasikal	96 %
Belum Tuntas	4 %
Nilai Tertinggi	88
Nilai Terendah	68

Selain penilaian juga diadakan observasi untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakarajang pada siklus II, dari hasil observasi dapat di ambil kesimpulan untuk siswa dengan kategori baik 12 siswa atau 42, 86 % dengan kategori 15 cukup siswa atau 53, 57 % dengan kategori kurang 1 siswa atau 3, 57 %. Dari hasil observasi pada siklus II menunjukkan bahwa pada siklus II hampir semua siswa dengan tingkat penguasaan rata-rata cukup.

Selain penilaian juga diadakan observasi untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakarajang pada siklus II, dari hasil observasi dapat di ambil kesimpulan untuk siswa dengan kategori baik 12 siswa atau 42,

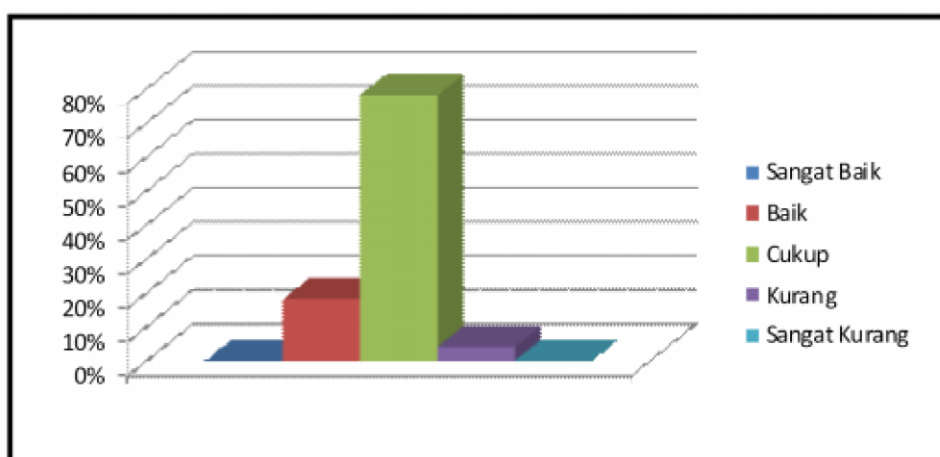
86 % dengan kategori 15 cukup siswa atau 53, 57 % dengan kategori kurang 1 siswa atau 3, 57 %. Dari hasil observasi pada siklus II menunjukkan bahwa pada siklus II hampir semua siswa dengan tingkat penguasaan rata-rata cukup. (tercatat dalam lampiran 19) .

Dari penjelasan dan uraian diatas penulis sajikan tabel rekapitulasi kategori tingkat penguasaan siswa pada siklus II di bawah ini

Tabel. 4. 4 Rekapitulasi tingkat Penguasaan Siswa Pada Siklus II

Kategori	Jumlah Siwa	Prosentase
Sangat Baik	-	0 %
Baik	12	42, 86 %
Cukup	15	53, 57%
Kurang	1	3, 57%
Sangat Kurang	-	0%
Jumlah	28	100 %

Data diatas menunjukkan rata – rata tingkat penguasaan siswa dalam kategori cukup, untuk memperjelas uraian tentang hasil penelitian pada siklus II melalui permainan pakaranjang pada siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar dapat lihat pada grafik di bawah.



Gambar. 4. 5 Kategori Tingkat Penguasaan Siswa Kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar Pada Siklus II

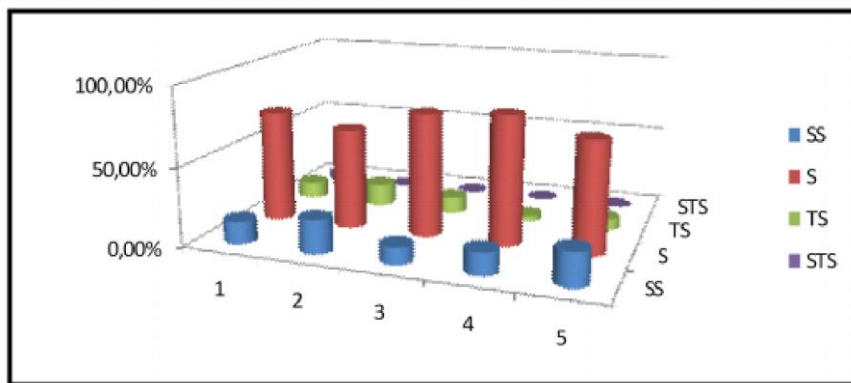
Pembelajaran lompat lingkaran berjenjang ini dapat diterima oleh siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar dibuktikan dengan Angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang atau permainan lompat lingkaran berjenjang juga mendapat respon dari semua siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar melalui angket dengan jawaban sangat setuju mencapai 16, 42% dengan jawaban setuju 73, 57% dengan jawaban tidak setuju 9, 29 % dan dengan jawaban sangat tidak setuju hanya 0, 71 % ini membuktikan bahwa respon siswa terhadap pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat lingkaran berjenjang sangat diterima oleh siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar. (tercatat dalam lampiran 21) . Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel dan grafik tanggapan siswa dibawah.

Tabel. 4. 5 Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tertarik dan senang dengan pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui permainan pakaranjang	4 (14, 29%)	20 (71, 43%)	3 (10, 71%)	1 (3, 57%)
2.	Saya termotivasi untuk lebih giat belajar karena mengikuti permainan pakaranjang	6 (21, 42%)	18 (64, 28%)	4 (14, 29)	0%
3.	Saya dapat meningkatkan kemampuan saya khususnya dalam lompat jauh gaya jongkok	3 (10, 71%)	22 (78, 57%)	3 (10, 71%)	0%

4.	Saya lebih mudah dalam melaksanakan tugas gerak	4 (14, 29%)	23 (82, 14)	1 (3, 57%)	0%
5.	Saya bersemangat melakukan kegiatan permainan pakaranjang	6 (21, 42%)	20 (71, 43)	2 (7, 14%)	0%
	Rata-rata dalam %	16, 42%	73, 57%	9, 29%%	0, 71%

Berdasarkan Tabel hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa siswa menyukai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan permainan pakaranjang karena disesuaikan dengan keadaan sekolah serta mereka termotivasi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.



Gambar. 4. 6 Hasil

Rekapitulasi Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran.

Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Dari hasil belajar diketahui pada siklus II ini sudah cukup mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu ketuntasan klasikal 96 % melebihi target ketuntasan dan nilai rata –rata kelas pun mengalami peningkatan yang di targetkan 72 mencapai 77.

Untuk memperjelas hasil pembahasan penulis menyajikan tabel keberhasilan penelitian sebagai berikut :

Tabel. 4. 7 Hasil Penelitian

No	Indikator Penelitian	Kondisi Awal	Hasil Penelitian	
			Siklus I	Siklus II
1	Nilai Rata –rata Kelas	69	74	77
2	Prosentase Ketuntasan Klasikal	28 %	64 %	96 %

Pembahasan

Siklus I adalah langkah awal dalam melaksanakan tindakan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti. Siklus I ini dilaksanakan pada saat proses pembelajaran penjasorkes berlangsung. Tujuan diadakan penelitian pada pelaksanaan siklus I ini yaitu untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok baik itu cara melakukan awalan, tumpuan, tolakan maupun melayang dengan pendekatan permainan pakaranjang atau lompat lingkaran berjenjang. dan penilaiannya dari ketiga aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa hasil belajar siswa yang tuntas atau mencapai nilai ketuntasan > 70 adalah sebesar 64%. Hal ini berarti nilai ketuntasan yang diperoleh tersebut masih dibawah target yang ditetapkan untuk dikatakan efektif. pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan permainan pakaranjang dikatakan efektif apabila hasil belajar siswa yang mencapai nilai ketuntasan < 70 adalah sebesar 80 %.

Penilaian pembelajaran juga dilakukan dengan melihat hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan observer, pengamatan tingkat penguasaan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh melalui permainan pakaranjang. berdasarkan penilaian pada siklus I, karena penelitian pada siklus I belum mencapai target ketuntasan yaitu masih dibawah 80 % maka penelitian di lanjutkan pada siklus yang ke II untuk mencapai target indikator keberhasilan penelitian yang sudah ditargetkan oleh peneliti.

Siklus I

Penelitian pada siklus I ini juga mempunyai data pendukung yaitu penilaian kemampuan aktivitas guru selama proses pembelajaran pada siklus I yaitu dengan skor 3, 8 atau dalam kategori cukup.

Setelah melihat hasil penelitian pada siklus I, maka dilakukan beberapa perubahan untuk menyempurnakan penelitian agar penelitian ini bisa mencapai indikator keberhasilan penelitian melalui siklus yang ke II.

Siklus II

Pada siklus yang ke II ini diperoleh hasil belajar, tanggapan siswa terhadap pembelajaran serta kemampuan aktivitas guru selama proses pembelajaran mengalami peningkatan, diketahui hasil belajar pada siklus I di peroleh nilai rata – rata 74 dengan ketuntasan klasikal 64 % dengan aktivitas kemampuan guru dengan skor 3, 8 pada siklus II mengalami peningkatan yaitu nilai rata – rata 77 dengan ketuntasan klasikal 96 % dengan aktivitas kemampuan guru dengan skor 4, 3. Hal ini terjadi beberapa proses perbaikan dari segi pelaksanaan maupun aktivitas guru untuk lebih memancing minat dan motivasi anak didik pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus II. Pada dasarnya anak akan tertarik untuk belajar apabila proses pembelajarannya menyenangkan dan tidak menjadi momok yang menakutkan bagi siswa. Inilah yang menjadi dasar peneliti untuk menerapkan permainan pakaranjang pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassartahun 2023. dengan meningkatnya ketertarikan siswa maka motivasi siswa akan lebih meningkat sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar pula. Pada siklus I tergolong kurang menarik karena masih ada anak yang merasa jenuh karena ada lingkaran yang mereka tidak bisa dilewati semua karena bagi anak bisa melewati tantang adalah suatu kebanggaan dan kegagalan bagi anak akan membuat minder terhadap teman yang mampu. dari hasil refleksi inilah pada siklus II ada perubahan pada jarak antar lingkaran supaya semua anak bisa merasa senang karena bisa melewati semua tantangan.

Untuk anak – anak usia sekolah dasar, kecenderungan untuk bermain masih sangat tinggi hal ini di buktikan dengan angket siswa terhadap permainan pakarnjang 73, 57 % setuju dengan permainan pakaranjang 16, 42 % sangat setuju. Ini membuktikan hamir 80 % anak menyukai permainan pakaranjang.

Dari hasil belajar diketahui pada siklus II ini sudah cukup mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu ketuntasan klasikal 96 % melebihi target ketuntasan dan nilai rata –rata kelas pun mengalami peningkatan yang di targetkan 72 mencapai 77.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kerendahan hati penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP., IPU, ASEAN Eng selaku rektor Universitas Negeri Makassar
2. Bapak Dr. Ir. H. Darmawang.,M.Kes.,IPM selaku Ketua Prodi PPG Universitas Negeri Makassar.
3. Pihak PPG selaku pelaksana kegiatan Pengembangan Profesi Guru Dalam Jabatan yang bekerjasama dengan program kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi pada sub kegiatan PPL.
4. Bapak Dr Sudirman.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan masukan dan kritik selama bimbingan dalam menyusun penelitian ini.
5. Bapak Abd.Malik S.Pd Selaku Guru Pamong (GP) yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan s
6. elama penyusunan tugas akhir penelitian ini.
7. Kedua orangtuaku yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan mahasiswa PPG PRAJABATAN yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama proses penelitian ini.

PENUTUP

Simpulan

Dari seluruh pelaksanaan penelitian tindakan kelas di kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar Tahun Pelajaran 2012/ 2023 dari masing siklus mengalami peningkatan dari segala aspek sekaligus dari angket siswa menunjukan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang disenangi sebagian besar siswa. sehingga model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang sesuai dengan karakteristik siswa UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar serta berdasarkan hasil penelitian ini permainan pakaranjang dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV UPT SPF SD Inpres Kapasa Tamalanrea Makassar tahun 2023.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa melalui modifikasi lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjasorkes, khususnya pada materi lompat jauh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut

1. Guru Penjasorkes

- a. Diharapkan guru menggunakan media pembelajaran penjasorkes yang aman untuk peserta didik.
- b. Bagi guru Penjasorkes diharapkan mencoba melakukan penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan hasil belajar siswa

Guru hendaknya lebih kreatif lagi dalam memanfaatkan lingkungan untuk media pembelajaran.

- c. Guru hendaknya memberikan sikap positif atau penghargaan pada setiap aktivitas siswa, karena dapat memacu siswa untuk lebih semangat lagi dalam pembelajaran.
- d. Guru penjasorkes diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini, baik penelitian lanjutan maupun penelitian lain agar pembelajaran berlangsung efektif serta dapat meningkatkan hasil belajar.
- e. Untuk meningkatkan daya ledak tungkai dapat menggunakan permainan pakaranjang.

2. Siswa

Harus fokus pada pembelajaran yang sedang diberikan oleh guru, sehingga adanya pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan.

3. Bagi Sekolah

Agar menyediakan sarana pembelajaran olahraga, jangan hanya memperbaharui sarana pembelajaran lainnya, perlu diperbanyak referensi atau buku-buku pendidikan khususnya metode atau model pembelajaran yang mendukung proses pembelajaran.

4. Bagi Sekolah

Untuk melihat hasil lompat jauh melalui pendekatan model pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta : UNS Press.
- Agus Suprijono. 2011. *Cooperative Learning*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Aip Syarifudin. 2007. *Azaz dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Basuki Wibawa. 2004. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdiknas.
- B. Suryosubroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Dadan Heryana. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5* Bekasi : Kemendiknas.
- Djumidar. 2007. *Dasar – Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- <http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/09/lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.htm>. <http://carapedia.com> >home>olahraga. (accessed 03/02/13)
- <http://sinauwerno-werno.blogspot.com/2012/08/lompat-jauh.html>. (accessed 03/12/13) .
- Samsudin. (2008) . *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Universitas Tebuka.
- Skripsi lompat tanpa awalan. pdf-adobe reader.
- Sumadi Suryabrata. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Suprayekti. 2004. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta : Depdiknas.
- Winkel, W. S (1996) . *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : PT Grasindo.
- www.karakteristik-psikologis-dan-sosial-anak-sekolah.com. (accessed 03/07/13)
- Zaenal Aqib. 2010. *Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran*. Surabaya: Insan Cendikia.