



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 1 Maret 2024

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

---

### UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT GELANG PADA SISWA SMA NEGERI 1 WONOMULYO

Muhammad Aswad<sup>1</sup>, Sudirman<sup>2</sup>, A. Mas Jaya<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [muhaswad2810@gmail.com](mailto:muhaswad2810@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [sudirman@unm.ac.id](mailto:sudirman@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [amasjaya@unm.ac.id](mailto:amasjaya@unm.ac.id)

---

#### Artikel info

*Received; 02-03-2023*

*Revised; 03-04-2023*

*Accepted; 04-05-2023*

*Published; 25-05-2023*

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa, dengan pendekatan bermain lompat gelang. Penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah 34 siswa SMA Negeri 1 Wonomulyo. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket dan tes untuk kerja siswa. Data observasi didapat dari observer yang mengamati jalannya proses pembelajaran yang digunakan untuk mengetahui perkembangan sikap siswa, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan, data angket didapat dari jawaban siswa pada lembar angket yang digunakan untuk mengetahui pendapat siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan, dan data tes unjuk kerja didapat dari pencatatan hasil lompatan yang digunakan untuk mengetahui perkembangan ketrampilan gerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan semangat siswa, antusias siswa, dan meningkatkan pembelajaran siswa.

---

**Kata Kunci:** Upaya,  
Lompat Jauh, dan  
Lompat Galang

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



---

#### PENDAHULUAN

Pada zaman modern ini olahraga mempunyai peran penting dalam proses pembentukan karakter bangsa, yang menjadikan pemerintah mendukung setiap kegiatan pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga bukan hanya pada olahraga prestasi semata, namun pemerintah juga menekankan pembinaan olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan lainnya. Hal ini dijelaskan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 1 menyatakan "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional". Pendidikan

jasmani merupakan suatu aktivitas olahraga yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang disalurkan melalui suatu proses pembelajaran, dengan mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam aplikasi kehidupan sehari-hari (Kiranida, 2019).

Menurut (Prasetya, 2019) "Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dan kualitas individu, baik hal fisik, mental, serta emosional". Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. "Atletik berasal dari kata "atlon" yang berarti berlomba. (Zuhdi et all, 2020) mengatakan atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan- gerakan alamiah dan sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat lempar, tolak". Ada banyak cabang atletik, namun secara umum atletik dibagi menjadi 3 nomor yaitu nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat. Selain ketiga cabang utama atletik diatas, ada pula nomor jalan cepat dan juga tolak peluru. Dari nomor-nomor yang ada dalam cabang atletik, ada banyak olahraga di dalamnya diantaranya lari *sprint*, lari jarak menengah, lari maraton, lempar lembing, lempar martil, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat gala, tolak peluru, dan jalan cepat.

Lompat jauh yaitu suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan, yaitu : awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. (Prastowo, 2023) Mengatakan dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu: gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan yang mencolok di semua gaya terdapat pada fase melayang di udara (*flight phase*). Hal tersebut yang membedakan satu gaya (*style*) dengan gaya lainnya, mengenai awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gayajongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada di udara seperti orang jongkok. Karena lompat jauh gaya jongkok ini merupakan gaya yang umumnya dipakai oleh para pemula dalam melakukan gaya ini memiliki tingkat kesulitan yang relatif rendah diantara gaya lainnya. Dalam penelitian ini peneliti mengambil gaya jongkok karena dari semua gaya tingkatan yang paling mudah untuk dilakukan para pemula siswa yaitu gaya jongkok.

Lompat jauh merupakan salah satu keterampilan dasar dalam cabang atletik yg dilihat sangat sederhana. Namun masih banyak siswa yang hasil lompatannya di bawah standar. Hasil lompat jauh itu sendiri diukur menggunakan meteran. (Sunara, 2021) Mengatakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal siswa harus menguasai teknik lompat jauh terlebih dahulu berdasarkan data nilai siswa pada mata pelajaran penjasorkes dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan oleh guru bidang studi yaitu 77, proses pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes khususnya lompat jauh kurang diminati para siswa sehingga hasil belajar peserta didik rendah. Sesuai dengan hasil survei pendahuluan peneliti di SMA Negeri 1 Wonomulyo pada Maret tahun 2024 yang penyebab hasil lompat jauh pada siswa SMA Negeri 1 Wonomulyo masih di bawah standar pendidikan, antara lain: (1) siswa kurang senang ketika guru menyampaikan materi atletik lompat jauh, (2) kurangnya inovasi dalam

pembelajaran atletik khususnya pada nomor lompat, juga menjadi penyebab kurangnya minat belajar siswa, dan (3) siswa belum mengetahui dan menguasai teknik lompat jauh yang baik dan benar sehingga hasil lompat jauh mereka rata-rata di bawah standar pendidikan.

Sejalan dengan hal tersebut diatas, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan lompat pendekatan bermain diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada khususnya, sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

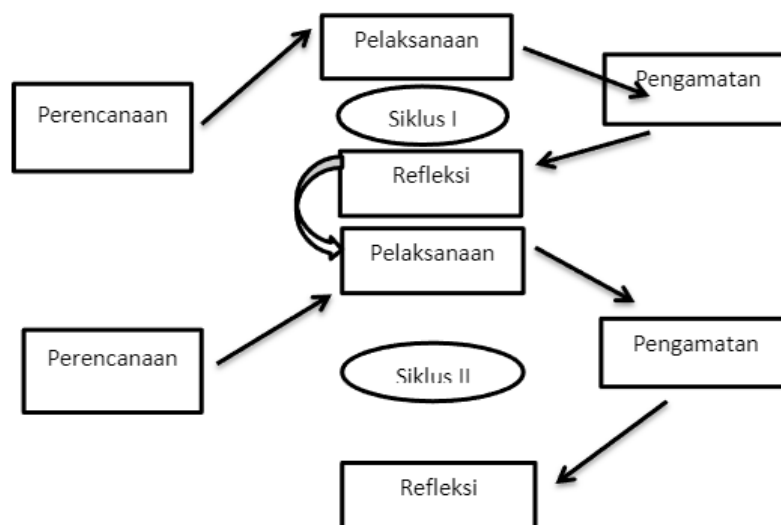
Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok bisa berlangsung dengan efektif dan optimal tergantung oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain guru, fasilitas dan metode mengajar. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan bermain sebagai metode mengajar. Permainan dapat menjadi pendekatan materi pembelajaran, ini dikarenakan permainan dapat membuat siswa senang tertarik terhadap materi, termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan bermain siswa secara tidak langsung belajar teknik yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. pendekatan bermain lompat gelang dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa dapat lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan maka tujuan pembelajaran akan tercapai dengan mudah.

Oleh karena itu peneliti tertarik membuat penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Pendekatan Bermain Lompat Gelang Pada Siswa SMA Negeri 1 Wonomulyo”

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama Arikunto, (2010: 3) dalam (Machali, 2022)

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. penelitian tindakan kelas terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi).



Gambar 1 Alur PTK

Menurut (Ismayani, 2019) metode pengumpulan data "cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulakn data". Pengumpulan data dalam suatu penelitian adalah hal yang sangat penting, sebab data yang dikumpulkan merupakan bahan penguji hipotesis yang telah diajukan. Pengumpulan data dalam penelitian di gambarkan pada tabel berikut:

Tabel 1 Pengumpulan data dalam penelitian

No	Macam Data	Sumber Data	Tekhnik	Alat
1	Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok	Keadaan siswa saat menggunakan alat bantu	Pengamatan	Lembar Observasi
2	Penggunaan Alat Bantu	Penggunaan holahoop atau gelang	Pengamatan	Lembar Observasi
3	Penggunaan alat pembelajaran	Halaman atau lapangan bak lompat jauh	Prngamatan	Lembratr Observasi
4	Sikap Siswa	Angket Siswa	Pengamatan	Lembar Observasi

Menurut (Rahman & Pd, 2018), "instrumen penelitian ialah alat bantu yang dipergunakan oleh peneliti dalam mengukur fenomena alam serta sosial yang sesuai dengan variabel penelitian". Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrumen yang digunakan ialah blanko pengamatan saat proses pembelajaran. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana-suasana kelas pembelajaran dan keterampilan lompat jauh. Suasana kelas pembelajaran, indikator yang diamati adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran, antusias siswa, perasaan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan hasil tes pada setiap akhir siklus.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan pertemuan, pada siklus I pertemuan ke- 1, 2 diisi dengan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model bermain, pertemuan ke-3 diisi dengan pemberian tes lompat jauh. Pada siklus II pertemuan ke-1 dan 2 diisi dengan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model bermain, pertemuan ke-3 diisi dengan pemberian tes lompat jauh.

### Siklus 1

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak tiga kali pertemuan, untuk proses pembelajaran lompat jauh melalui model bermain. Setiap jam pelajaran (2x30 menit) waktu ini disesuaikan dengan penerapan protokol kesehatan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

Pada kegiatan inti dilaksanakan selama 40 menit, peneliti memperkenalkan materi pelajaran (bahan ajar) mengenai lompat jauh melalui model bermain. Kemudian peneliti memberikan contoh kepada siswa aktivitas pembelajaran melalui model bermain yang akan dilakukan. Dengan menggunakan 2 aktivitas pembelajaran model bermain yaitu: 1. Lompat gelang. 2. Lompat tali. setiap pembelajaran berdurasi 20 menit.

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 10 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari peneliti tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan. Kemudian peneliti menyimpulkan materi bersama siswa serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. selain itu peneliti melakukan refleksi kesalahan-kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok cukup antusias, memahami setiap tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok seperti yang dicontohkan oleh peneliti. Secara umum suasana siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari pemanasan sampai rangkaian pembelajaran, siswa melakukan apa yang diperintahkan peneliti.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer, pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I sebagai awal perlakuan tindakan kelas adalah penyajian materi lompat jauh melalui model bermain sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan ketiga atau pengambilan nilai. Peneliti mengadakan penilaian atau mencatat hasil lompatan siswa, penilaian dilakukan dengan cara siswa melakukan satu persatu sesuai urutan absen. Nilai yang diberikan sebagai nilai akhir yaitu hasil lompatan terjauh dari dua kali kesempatan dari masing-masing kelompok putra dan putri. Hasil pada penelitian tersebut tertera pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil penilaian lompat jauh gaya jongkok siklus I

Nilai	Penilaian lompat jauh gaya jongkok siklus I	
	Putra	Putri
Tertinggi	83	75
Terendah	70	75
Rata-rata	76	70

Setelah penilaian selesai, kemudian peneliti membariskan siswa, menghitung, memberikan angket (pada pertemuan ketiga), menjelaskan cara pengisian, selanjutnya berdoa dan pembubaran. Angket dikumpulkan keesokan harinya.

## **Siklus II**

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus II berlangsung sebanyak tiga kali pertemuan, dengan perincian yaitu dua kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes hasil belajar lompat jauh melalui model bermain. Setiap pertemuan berlangsung (2x30 menit) waktu ini sesuai dengan penerapan protokol kesehatan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 10 menit dan dilakukan dalam proses pembelajaran lompat jauh model bermain pada siklus II, yaitu: 1). Berbaris dilapangan, 2). Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3). Mengabsen siswa sesuai nomor urut siswa, 4). Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 5). Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti.

Pada kegiatan inti dilaksanakan selama 40 menit, peneliti memperkenalkan materi pelajaran (bahan ajar) mengenai materi lompat jauh. Kemudian peneliti menginstruksikan kepada siswa berkumpul di titik yang telah ditentukan kemudian peneliti memberikan contoh kepada siswa aktivitas pembelajaran dengan model bermain yang akan dilakukan dengan menggunakan 2 aktivitas pembelajaran yaitu: 1. Lompat gelang. 2. Lompat tali. Tes selama 40 menit, setiap pembelajaran berdurasi 20 menit. Pada saat melakukan aktifitas pembelajaran model bermain pada siklus II, tampak siswa sudah mulai menerima apa yang diinstruksikan oleh guru, siswa sudah tidak ragu lagi melakukan gerakan-gerakan dalam aktivitas pembelajaran melalui model bermain.

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 10 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah peneliti memberikan gerakan *cooling down* sebagai kegiatan akhir dari proses pembelajaran kepada siswa, kemudian siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari peneliti tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan. Kemudian peneliti menyimpulkan materi bersama siswa. Selain itu peneliti melakukan refleksi kesalahan-kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, pada aktivitas siswa menunjukkan bahwa kegiatan awal, peneliti memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta memberikan arahan sesuai dengan aktivitas pembelajaran dengan bentuk pembelajaran menggunakan model bermain yang akan dilakukan.

Hasil observasi terhadap aktivitas belajar siswa dalam mengikuti mata pelajaran penjasorkes dengan materi lompat jauh gaya jongkok melalui model bermain yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal siswa sudah bersungguh-sungguh melakukan pemanasan kemudian saat masuk di pembelajaran inti semua siswa sudah aktif dalam proses pembelajaran dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa sudah serius dan tidak bermain-main lagi ketika aktivitas menggunakan model bermain yang dilakukan. Hal ini ditandai dengan kurangnya siswa melakukan kesalahan dalam pembelajaran lompat jauh melalui model permainan yang dilakukan dan siswa sudah tidak bingung dalam melakukan aktivitas model bermain.

Hasil observasi terhadap aktivitas belajar siswa dalam mengikuti mata pelajaran penjasorkes dengan materi lompat jauh gaya jongkok melalui model bermain yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal siswa sudah bersungguh-sungguh melakukan pemanasan kemudian saat masuk di pembelajaran inti semua siswa sudah aktif dalam proses pembelajaran dan perhatian siswa dalam pembelajaran dimana siswa sudah serius dan tidak bermain-main lagi ketika aktivitas menggunakan model bermain yang dilakukan. Hal ini ditandai dengan

kurangnya siswa melakukan kesalahan dalam pembelajaran lompat jauh melalui model permainan yang dilakukan dan siswa sudah tidak bingung dalam melakukan aktivitas model bermain.

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi lompat jauh melalui model bermain sebanyak 3 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada pertemuan ketiga atau pengambilan nilai. Peneliti mengadakan penilaian atau mencatat hasil lompatan siswa, penilaian dilakukan dengan cara siswa melakukan satu persatu sesuai urutan. Nilai yang diberikan sebagai nilai akhir yaitu hasil lompatan terjauh dari dua kali kesempatan dari masing-masing kelompok putra dan putri. Hasil pada penelitian tersebut tertera pada tabel berikut:

Gambar 3 Hasil penilaian lompat jauh gaya jongkok siklus II

Nilai	Penilaian lompat jauh gaya jongkok siklus II	
	Putra	Putri
Tertinggi	90	85
Terendah	80	75
Rata-rata	86	80

Setelah penilaian selesai, kemudian peneliti membariskan siswa, menghitung, memberikan angket (pada pertemuan ketiga), menjelaskan cara pengisian, selanjutnya berdoa dan pembubaran. Angket dikumpulkan keesokan harinya.

Dari hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan antusias siswa, keaktifan bergerak siswa, senang/kegembiraan siswa, penguasaan ketrampilan siswa sehingga tujuan pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal dalam hal penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran.

Pemberian permainan dalam pembelajaran dalam lompat jauh gaya jongkok ini sebagai variasi dari pembelajaran lompat jauh, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran seperti rasa percaya diri, tanggungjawab, keseriusan dan yang lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan kearah teknik atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan sehingga lompat jauh dapat menjadi alat gerak, atau memacu siswa untuk bergerak optimal.

Tabel 2: menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2, dari tabel tersebut dapat diketahui nilai rata-rata untuk siswa putra 85, dengan nilai tersebut dapat digolongkan bahwa nilai rata-rata untuk siswa putra baik sebab batas nilai ketuntasan dalam pembelajaran adalah 77, sedang nilai rata-rata untuk siswa putri adalah 80, sehingga nilai rata-rata siswa putri juga tergolong baik.

Tabel 4 Perbandingan hasil tes lompat jauh gaya jongkok

Nilai	Kondisi Awal		Maret 2024		April 2024	
	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri
Tertinggi	80	75	86	75	90	85
Terendah	70	60	70	65	80	75
Rata-rata	75	67	77	70	85	80

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat perbandingannya antara pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan dan pembelajaran yang belum menggunakan pendekatan permainan, tabel 2: menunjukkan nilai pada kondisi awal adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa pendekatan permainan dan pada bulan Maret, April 2024

adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan. Pada kondisi awal nilai siswa putra tertinggi 80, terendah 70 dan rata-rata 75 sedang nilai siswa putri tertinggi 75, terendah 60 dan rata-rata 67 pada bulan April 2022 nilai siswa putra tertinggi 85, terendah 70 dan rata-rata 77 sedang nilai siswa putri tertinggi 75, terendah 65 dan rata-rata 70 sedang pada bulan Mei 2022 nilai siswa putra tertinggi 90, terendah 80 dan rata-rata 85 sedang nilai siswa putri tertinggi 85, terendah 75 dan rata-rata 80. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan setelah melalui pendekatan permainan dari sebelum pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa pendekatan permainan.

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya memacu pada nilai saja, tetapi yang paling penting pada proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran ini guru harus membuat antusias siswa, keaktifan gerak siswa, dan senang/kegembiraan siswa. Tabel 3: Menunjukkan perbandingan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebelum menggunakan pendekatan permainan dengan menggunakan pendekatan permainan pada siswa.

Tabel 5 Banyak siswa atau persentase capaian

No	Sikap Siswa	Banyak siswa atau persentase pencapaian		
		Kondisi awal	Siklus pertama	Siklus kedua
1	Antusias	17 siswa atau 50%	24 siswa atau 70%	31 Siswa atau 91%
2	Aktif Bergerak	19 Siswa atau 55%	25 siswa atau 73%	33 siswa atau 97%
3	Senang	18 siswa atau 52%	21 siswa atau 61%	28 siswa atau 82%

Berdasarkan tabel diatas sikap siswa sebelum penerapan pembelajaran melalui pendekatan permainan adalah: siswa yang antusias sebanyak 17 siswa atau 50%, siswa yang aktif bergerak sebanyak 19 siswa atau 55%, dan siswa yang senang sebanyak 18 siswa atau 52%.

Sedangkan berdasarkan pengamatan observer sikap siswa tiap-tiap akhir siklus dalam mengikuti pembelajaran dengan pendekatan permainan adalah: akhir siklus pertama siswa yang antusias sebanyak 24 siswa atau 70%, siswa yang aktif bergerak sebanyak 25 siswa atau 73%, dan siswa yang senang sebanyak 21 siswa atau 61% dan pada akhir siklus kedua siswa yang antusias sebanyak 31 siswa atau 91%, siswa yang aktif bergerak sebanyak 33 siswa atau 97%, dan siswa yang senang sebanyak 28 siswa atau 82%.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan juga mendapatkan tanggapan yang baik dari siswa, ini tergambar dari hasil angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan. Hasil angket menunjukkan siswa yang menjawab senang sebanyak 28 siswa atau 82%, yang menyatakan biasa-biasa saja sebanyak 6 siswa atau 18%, dan yang menyatakan tidak senang tidak ada (terlampir). Dari hasil angket menunjukkan bahwa mayoritas siswa sangat antusias dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan. Alasan terbanyak adalah permainan yang diberikan cukup menarik, alasan terbanyak kedua adalah cara guru mengajar bervariasi, sehingga tidak membosankan dan alasan terbanyak ketiga adalah tidak terlalu kesulitan dalam belajar teknik lompat jauh, alasan keempat adalah saya tidak merasa kesulitan dalam mengikuti permainan, alasan ke lima adalah penyampaian materi oleh guru cukup jelas dan penguasaan materi oleh guru cukup baik, alasan ke enam adalah suasana kelas menyenangkan dan alasan terakhir tes yang di ujikan sesuai materi yang telah di ajarkan.

Menurut (Suryana, 2021) bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan karena proses belajar itu dilakukan sendiri dengan rasa senang sehingga akan timbul suatu situasi yang memungkinkan



terlaksananya suatu proses pendidikan. Dengan adanya rasa senang menyebabkan anak berbuat secara spontan, sehingga keadaan asli anak akan mudah terlihat, yang memungkinkan guru mudah menerapkan model bermain. Karena dengan bergerak atau bermain maka akan membuat siswa mengalami perkembangan baik dari aspek kognitif, aspek efektif, perkembangan fisik dan perkembangan psikomotorik.

Selain itu dengan gerakan-gerakan permainan yang dilakukan secara teratur dalam proses belajar akan meningkatkan kemampuan dan perkembangan psikomotorik siswa karena akan melatih otot-otot tungkai dan anggota gerak yang lain yang akan berpengaruh pada kemampuan siswa untuk melakukan gerakan yang benar dan mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan sehingga hasil belajarnya meningkat baik dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Sugiharto & Rejeki, 2023)

Oleh karena itu proses pembelajaran melibatkan anak dalam belajar secara aktif akan lebih mudah meningkatkan kemampuan anak dalam menguasai materi yang diberikan oleh guru. Penelitian tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya karena waktu penelitian di batasi oleh administrasi sekolah dan waktu penelitian. Selain itu, penelitian telah mencapai tingkat keberhasilan atau target yang di tentukan.

## **PENUTUP**

Penelitian tindakan kelas pada siswa dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain lompat gelang dapat meningkatkan antusias siswa, semangat siswa, keaktifan siswa, suasana kelas menjadi menyenangkan dan peningkatan penguasaan keterampilan siswa SMA Negeri 1 Wonomulyo.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ismayani, A. (2019). *Metodologi penelitian* . Pers Universitas Syiah Kuala.
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa* , 6 (2), 318-328.
- Machali, I. (2022). Bagaimana melakukan penelitian tindakan bagi guru. *Ijar* , 1 (2), 181-204.
- Prasetya, RPE (2019). Pengawasan sarana dan prasarana pendidikan olahraga dan kesehatan di Sma Negeri Se-Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* , 7 (2), 158.
- Prastowo, MH (2021). Implementasi video pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar s *Pendidikan Indonesia* , 2 (03), 445-458.
- Rahman, T., & Pd, M. (2018). *Penerapan model-model pembelajaran dalam penelitian tindakan kelas* . CV. Pilar Nusantara.
- Sugiharto, AF, & Rejeki, HS (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9–12 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 22 (4), 167-177.
- Sunara, INB (2021). Penerapan metode latihan awalan sembilan langkah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok atletik. *Jurnal Perkembangan Pendidikan*

*Indonesia (IJED)* , 2 (2), 333-344.

Suryana, D. (2021). *Pendidikan anak usia dini teori dan praktik pembelajaran* . Media Prenada.

Zuhdi, AF, Andaayani Beki, Ruruh, & Prima Putra, Rendhitya (2020). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Kecepatan Lari Jarak Pendek Dengan Menggunakan Media Modifikasi Banki Pada Siswa Kelas X-IPA SMA Islam Al Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2019/2020* (Disertasi Doktor, Universitas Nusantara PGRI Kediri).