



---

# UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PERMAINAN LONCAT KATAK PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 1 MAKASSAR

Abd. Azis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

---

### Abstrak

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang membahas tentang upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui permainan loncat katak pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui apakah dengan permainan loncat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar. 2) Untuk mengetahui apakah permainan loncat katak dapat diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan non tes. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Makassar. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar yang berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan. hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan adalah sebagai berikut 1) Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 30 ke atas berjumlah 6 orang, nilai 40 ke atas berjumlah 12 orang, sedangkan nilai 50 ke atas berjumlah 7 orang. Dan rata-rata kelas 44.68 atau 44 %. 2) Siklus I, siswa yang memperoleh nilai 50 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 60 ke atas berjumlah 7 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 4 orang, sedangkan nilai 80 ke atas berjumlah 2 orang. Dan rata-rata kelas 62.24 atau 62 %. 3) Siklus II, siswa yang memperoleh nilai 60 ke atas berjumlah 2 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 80 ke atas berjumlah 7 orang, sedangkan nilai 90 ke atas berjumlah 4 orang. Dan rata-rata kelas 79.6 atau 80 %. Dari data di atas dilihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya, itu dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran.

**Kata Kunci:** Lompat jauh, loncat katak hasil belajar

### PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan di selenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun informal melalui kegiatan instrakurikuler dan ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini, yang dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. (Nopiyanto et al., 2020).

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah / wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum artinya

pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Adapun nomor yang terdapat dalam olahraga atletik yaitu lari, jalan, lempar dan lompat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut (Hafidz, Syafe'i and Afrinaldi, 2021) didefinisikan sebagai 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 atau mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Menurut (Reza *et al.*, 2020) dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya –gaya dalam lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh seiring disebut juga gaya lompat jauh. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Adapun teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, sikap badan saat mendarat (Sobarna and Hambali, 2020). 1) Awalan merupakan suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya. 2) Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam melompat jauh biasanya kita melakukan dengan kaki yang terkuat dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan. 3) Sikap badan di udara. 4) Sikap badan saat mendarat merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh.

Pada umumnya faktor yang mempengaruhi lompat jauh adalah 1) Kecepatan dimana kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas. 2) Kekuatan (*strenght*) yaitu jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan. 3) Daya ledak dimana kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu. 4) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan. 5) Keterampilan yaitu kemampuan untuk melakukan suatu gerak motorik secara benar. 6) Koordinasi yaitu hal yang harus dimiliki seseorang untuk dapat mengkoordinasikan gerakan. Hal tersebutlah yang mempengaruhi dimana masih banyak siswa atau murid yang belum bisa melakukan lompat jauh dengan baik dan benar.

Sama halnya yang terjadi pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar. Berdasarkan pengamatan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat jauh dengan baik dan benar. Dari 35 jumlah siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar, sekitar 25 orang yang mendarat dengan menggunakan satu kaki, 10 orang melakukan lompatan dengan baik (tuntas). Dari hasil pengamatan ke 25 orang tersebut yang mendarat dengan menggunakan satu kaki disebabkan karena posisi kaki saat melayang di udara tidak rapat, sehingga pada saat mendarat salah satu kaki lebih duluan mendarat di bak pasir. Oleh karena itu, hal tersebut tidak dapat dibiarkan karena akan berakibat cedera pada siswa.

Salah satu metode atau cara untuk mengatasi masalah di atas adalah melakukan permainan loncat katak, dimana dengan melakukan perlombaan loncat katak dapat menghasilkan pendaratan dengan baik pada olahraga lompat jauh. Adapun cara melakukan loncat katak adalah gerakan melompat ke depan dilakukan dengan dua kaki. Caranya berdiri dengan sikap setengah jongkok. Melompatlah ke depan satu langkah. Ulangi lompatan beberapa kali.

Cara melakukan perlombaan loncat katak yaitu sebagai berikut:

1. Murid dibagi menjadi 5 kelompok dimana setiap kelompok terdiri dari 5 orang.
2. Murid pada barisan paling depan berlomba dengan meniru katak melompat dengan jarak 10 meter.
3. Pada saat sampai di garis 10 meter, muridpun kembali ke garis star dan dilanjutkan pada barisan berikutnya sampai selesai.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti untuk meningkatkan hasil belajar PJOK terkhusus tentang lompat jauh melalui penelitian yang kami beri judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Loncat Katak Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar”.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau sekolah tempat dia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran. (Prihantoro and Hidayat, 2019).

Penelitian ini bersifat penelitian tindakan kelas, rencana tindakan berupa intervensi kegiatan belajar mengajar di kelas dengan desain materi dan kegiatan psikomotorik yang akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2014/2015. Untuk maksud tersebut tindakan akan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan yang terbagi dalam dua siklus dengan pertimbangan sebagai berikut:

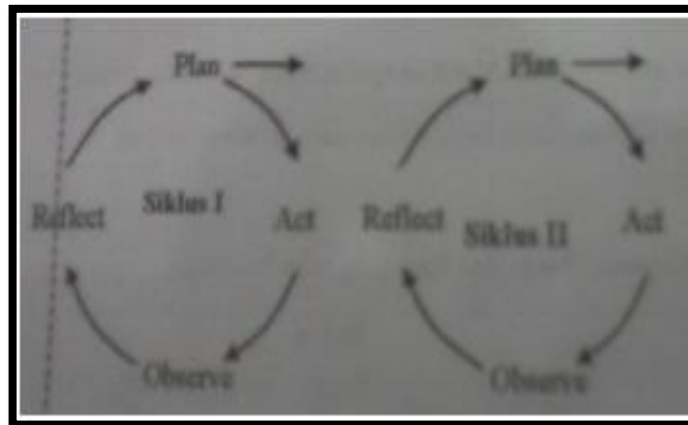
1. Karena banyaknya indikator pembelajaran
2. Agar kompetensi dapat dicapai secara tuntas
3. Agar indikator pembelajaran dapat tercapai
4. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan sebagai berikut:
  - a. Tahap perencanaan
  - b. Tahap pelaksanaan tindakan
  - c. Tahap observasi
  - d. Tahap refleksi



Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas  
(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2008: 16)

PTK dilaksanakan dengan strategi siklus yang berangkat dari identifikasi masalah yang dihadapi oleh guru, penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan, dan refleksi. Rangkaian kegiatan berurutan mulaidari rencana tindakan sampai dengan refleksi disebut

satu siklus penelitian. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. (Susilowati, 2018).



Gambar siklus penelitian tindakan kelas (PTK)  
(rochiati wiriaatmadja, 2006: 66)

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Makassar. Alasan memilih sekolah ini karena lokasi PPL oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar yang berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan non tes. Teknik tes, berupa tes kemampuan lompat jauh. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran atau dalam bentuk observasi.

Data yang telah terkumpul selanjutnya akan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Data hasil observasi dan data tentang tanggapan siswa akan dianalisis secara kualitatif, sedangkan data mengenai hasil tes belajar siswa akan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistika deskriptif komperatif yaitu membandingkan nilai tes antar siklus dengan indikator kinerja siswa melalui perhitungan skor rata-rata, persentase, nilai maksimum, nilai minimum dan standar deviasi yang dicapai murid setiap siklus.

Skor standar yang umum digunakan adalah skala lima yaitu suatu pembagian tingkatan yang terbagi atas lima yaitu (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: 1994):

1. Untuk tingkat 85% - 100% dikategorikan sangat tinggi
2. Untuk tingkat 65% -84% dikategorikan tinggi
3. Untuk tingkat 55% -64% dikategorikan sedang
4. Untuk tingkat 35% - 54% dikategorikan rendah
5. Untuk tingkat 0% - 34% dikategorikan sangat rendah

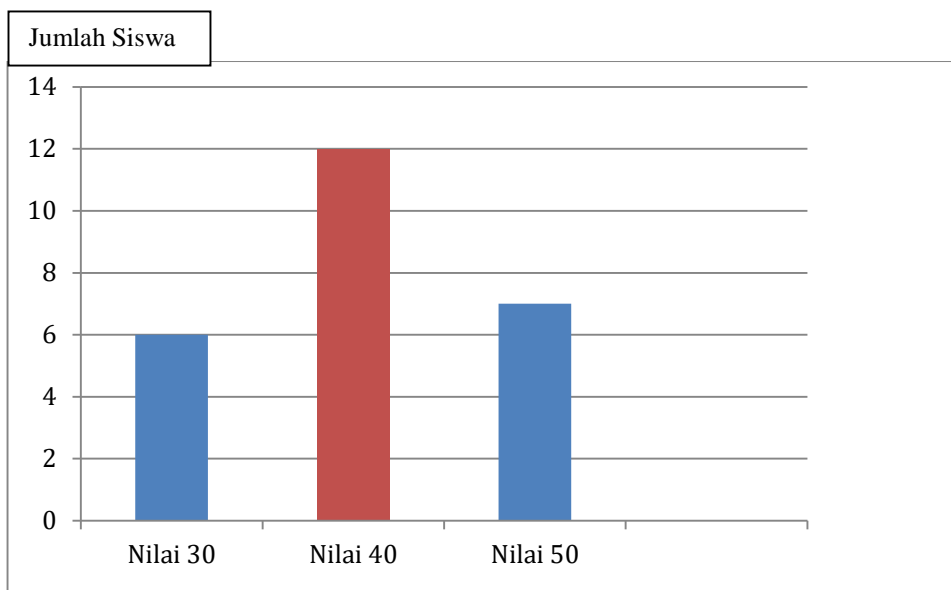
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Pra Siklus

Berdasarkan data hasil penelitian Pra siklus mengenai hasil belajar lompat jauh melalui permainan loncat katak pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar yaitu:

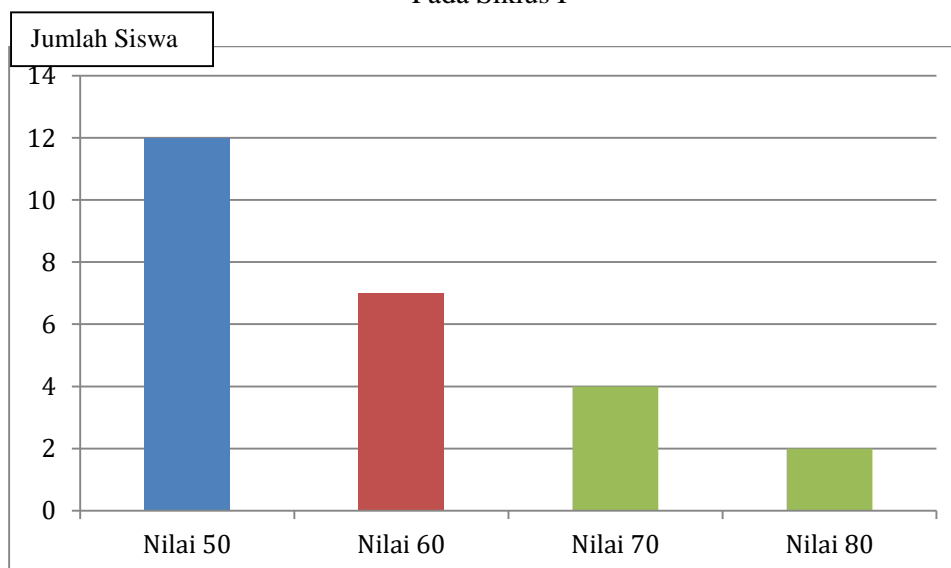
Grafik 1. Frekuensi Perolehan Nilai Lompat Jauh Kelas VII A  
Pada Pra Siklus



## 2. Siklus I

Berdasarkan data hasil penelitian siklus I mengenai hasil belajar lompat jauh melalui permainan loncat katak pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar yaitu:

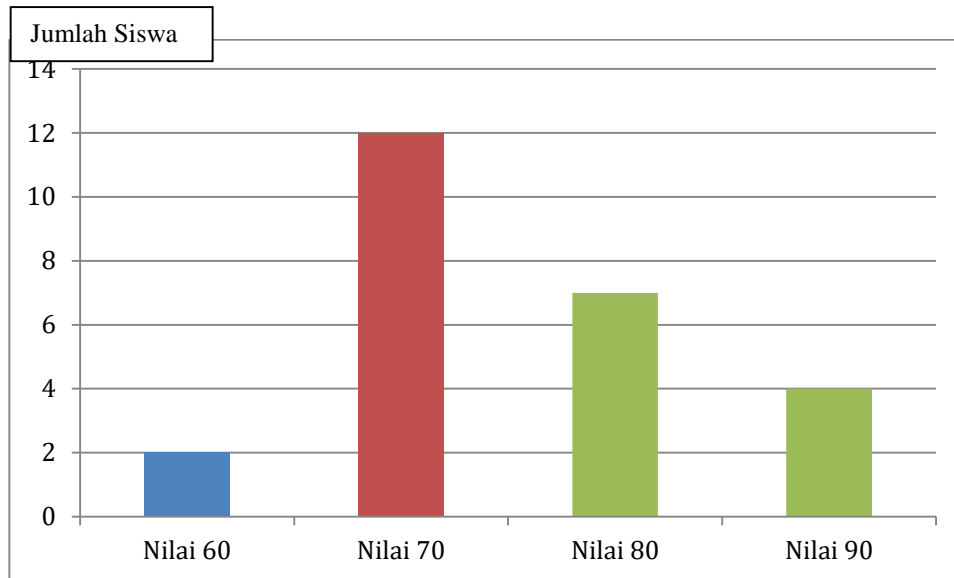
Grafik 2 Frekuensi Perolehan Nilai Lompat Jauh Kelas VII A Pada Siklus I



## 3. Siklus II

Berdasarkan data hasil penelitian siklus II mengenai hasil belajar lompat jauh melalui permainan loncat katak pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar yaitu:

Grafik 3 Frekuensi Perolehan Nilai Lompat Jauh Kelas VII A Pada Siklus II



## Pembahasan

Berdasarkan hasil pembelajaran pada mata pelajaran Lompat Jauh di kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar. Sudah menunjukkan adanya peningkatan, hal ini bisa dibuktikan dengan hasil evaluasi pada awal (Pra Siklus) memperoleh nilai rata-rata sangat rendah. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran Siklus I dan Siklus II, hasil yang diperoleh mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil evaluasi pada mata pelajaran Lompat Jauh tentang teknik dasar pada saat mendarat di kelas VII A yang jumlah siswanya 25 orang, terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan, diperoleh data sebagai berikut:

1. Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 30 ke atas berjumlah 6 orang, nilai 40 ke atas berjumlah 12 orang, sedangkan nilai 50 ke atas berjumlah 7 orang. Dan rata-rata kelas 44.68 atau 44 %
2. Siklus I, siswa yang memperoleh nilai 50 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 60 ke atas berjumlah 7 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 4 orang, sedangkan nilai 80 ke atas berjumlah 2 orang. Dan rata-rata kelas 62.24 atau 62 %
3. Siklus II, siswa yang memperoleh nilai 60 ke atas berjumlah 2 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 80 ke atas berjumlah 7 orang, sedangkan nilai 90 ke atas berjumlah 4 orang. Dan rata-rata kelas 79.6 atau 80 %.

Dari data di atas dilihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya, itu dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Dalam strategi pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan loncat katak pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar, ternyata lebih efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Ada dua prinsip cara memandang motivasi, (1) motivasi dipandang sebagai proses, dan (2) menentukan karakter proses ini dengan melihat petunjuk-petunjuk dari tingkah lakunya. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan yang datang dari dalam pribadi seseorang (instrinsik) ataupun datang dari luar pribadi (ekstrinsik) untuk mencapai tujuan sesuai dengan keinginan pribadinya. Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan loncat katak mulai nampak ditunjukkan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Berdasarkan pengamatan peneliti, beberapa siswa mulai antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang disampaikan oleh guru. Pendekatan melalui permainan loncat katak diharapkan hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang berarti, sebab dalam proses belajar sesuai dengan kemampuan. Sehingga hal tersebut membuat siswa menjadi termotivasi dalam belajar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, penulis melakukan perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran lompat Jauh melalui pendekatan permainan loncat katak pada siswa kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu perhatian siswa akan terfokus pada

pelajaran jika guru menyajikannya menggunakan pendekatan yang sesuai dan dapat meningkatkan hasil belajardan aktifitas belajar siswa, hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tes formatif , pada mata pelajaran Penjas di kelas VII A diperoleh nilai Pra Siklus 44.68, Siklus I 62.24 dan siklus II 79.6, terlihat ada peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa penggunaan pendekatan permainan loncat katak dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah menengah pertama dapat merangsang siswa untuk memahami dan menemukan pemecahan masalah yang ditemuinya selama proses pembelajaran, menemukan ide dan gagasan baru dalam memodifikasi keadaan yang disaksikan langsung, menumbuhkan sifat kritis yang dinyatakan dalam wujud kemauan bertanya dan mengemukakan pendapat serta melatih keterampilan siswa dalam mengkomunikasikan hasil suatu kegiatan baik secara lisan, tertulis maupun praktek. Dengan kata lain, penggunaan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter dalam pembelajaran lebih meningkatkan kemampuan pemahaman siswa dan mengefektifkan pencapaian tujuan, baik tujuan secara umum maupun khusus.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua Orang tua tercinta, Ayahanda Almarhum Beddu dan Ibunda Hj. Cita yang senantiasa mendoakan dan memotivasi dalam menyelesaikan studi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi., dkk. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Departemen Pendidikan & Kebudayaan. (1994). Kurikulum 1994 SMA: Landasan, Program & Pengembangan Jakarta: Depdikbud
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M. and Afrinaldi, R. (2021) ‘Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok’, *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), pp. 104–109.
- Nopiyanto, Y. E. *et al.* (2020) *Pembelajaran Atletik*.
- Prihantoro, A. and Hidayat, F. (2019) ‘Melakukan Penelitian Tindakan Kelas’, *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 9(1), pp. 49–60. doi: 10.47200/ulumuddin.v9i1.283.
- Reza, V. *et al.* (2020) ‘Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 37 Ampenan’, *Bussiness Law binus*, 7(2), pp. 33–48. Available at:
- Sobarna, A. and Hambali, S. (2020) ‘Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD memalui pembelajaran kids atletik’, *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), p. 72. doi: 10.25273/pe.v10i1.6189.
- Susilowati, D. (2018) ‘Edunomika – Vol. 02, No. 01 (Pebruari 2018) Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran Dwi Susilowati’, *Edunomika*, 02(01), pp. 36–46.
- Wiriaatmadja Rochiati, 2006, Metode Penelitian Tindakan Kelas, Bandung: Rosdakarya.