



Research Article



Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna

(Efforts to Improve Learning Basic Learning Outcomes Through Approach to Playing Colored Levels)

Hendri Munar*, Ely Yuliawan

Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kepelatihan, FKIP, Universitas Jambi
Kampus Pinang Masak Jl. Raya Jambi-Ma.Bulian KM.15 Mendalo Indah,
Kec. Jaluko, Kab. Muarojambi-Jambi, Indonesia Kode Pos 36361

*Correspondence Author: hendrimunarfik@unja.ac.id

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 08 – 10 – 2019 Diterima: 13 – 02 – 2020 Dipublikasikan: 25– 02 – 2020	<p><i>The implementation of long jump learning in grade II students of SD 76 / IX Muaro Jambi is unsatisfactory for Physical Education teachers, the results obtained by students based on observations on the basic motion learning Jump are still many students whose grades do not meet the minimum Minimum Mastery Criteria (KKM) standards that have been set. This situation triggers the author in conducting further research. The type of research to be carried out is classroom action research. The model used in this study is the Kemmis and Mc Taggart models. This model was chosen because the results of research using this model can be used as consideration for improving and perfecting the basic motion of jumping at SD Negeri 76 / IX Muaro Jambi. The results of classroom action research in the first cycle and analysis can be concluded that the increase in the results of the long jump through playing colored circle jumps in grade II students of SD Negeri 76 / IX Muaro Jambi was marked by an increase in the average value of students. The average value of students in pre-action activities is 60% with a percentage of completeness of 40%. This condition has increased the average value of students in the first cycle with a percentage of completeness of 93%. This shows that the predetermined targets have been achieved so that the research is carried out in only one cycle. The basic jump motion learning process uses a play approach that is dynamic and fun. Students actively carry out the task and observe the basic movement techniques of jumping and mutual discussion with friends. All aspects of assessment are controlled by students. The basic jumping ability of students increases marked by almost all students completing KKM (Minimum completeness criteria), that is 75.</i></p> <p>Key words: Long jump, Classroom action, Basic jump technique</p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi, Jambi- Indonesia	Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi kurang memuaskan bagi guru Penjas, hasil yang didapatkan siswa berdasarkan observasi pada pembelajaran gerak dasar Lompat masih banyak siswa yang nilainya belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Keadaan ini yang



memicu penulis dalam melakukan penelitian lebih lanjut. Jenis Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Model ini dipilih karena hasil penelitian dengan menggunakan model ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki dan menyempurnakan gerak dasar lompat di SD Negeri 76/IX Muaro Jambi. Hasil penelitian tindakan kelas pada siklus pertama dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat lingkaran berwarna pada siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 60% dengan persentase ketuntasan sebesar 40%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I dengan persentase ketuntasan sebesar 93%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dilakukan hanya satu siklus saja. Proses pembelajaran gerak dasar lompat menggunakan pendekatan bermain berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik gerak dasar lompat dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan gerak dasar lompat peserta didik meningkat dengan ditandai hampir seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata kunci: Lompat jauh, Tindakan kelas, Teknik dasar lompat



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Ilmu Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari (Purwandini, K., & Kartasurya, M. I., 2013). Pendidikan jasmani tidaklah mungkin terlepas dari belajar, untuk lebih spesifiknya dinamakan “pembelajaran” melalui pembelajaran anak dapat mengetahui lebih banyak hal, disinilah anak dididik dan dibina untuk menjadi manusia yang berkualitas dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak tahu menjadi tahu (Christiari, A. Y., Syamlan, R., & Kusuma, I. F., 2013). Jenis permainan yang akan diteliti adalah permainan beregu, karena permainan ini lebih mudah diterapkan dan sesuai dengan karakter usia anak SD. Permainan tersebut mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya yang berhubungan dengan kemampuan gerak dasar lokomotor. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 76/IX Muaro Jambi, terutama kelas II masih menggunakan pembelajaran konvensional, dari hasil observasi di lapangan saat pembelajaran masih menggunakan peralatan dan keterampilan yang sebenarnya, contohnya lari memutar lapangan, jalan keliling kampung, melompat ke bak pasir. sering kali dilaksanakan di jalan kampung sekitar sekolah. Melalui pendekatan

bermain lompat lingkaran berwarna diharapkan para siswa menemukan suasana baru yang menyenangkan dengan suasana yang menyenangkan siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran, sehingga siswa lebih aktif bergerak. PTK ini merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar optimalnya penggunaan pendekatan bermain lompat lingkaran berwarna terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar melompat anak. Untuk mengetahui apakah permainan beregu dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lokomotor, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul, “ Upaya meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain lompat lingkaran berwarna pada siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi”. Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas diajukan rumusan masalah sebagai berikut “Apakah melalui pendekatan bermain lompat lingkaran berwarna dapat meningkatkan hasil gerak dasar melompat pada siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi.

Berdasarkan tingkat perkembangan motorik manusia, perkembangan motorik manusia dibagi menjadi empat tahapan perkembangan sampai proses kematangan gerak, yaitu : (a) *Reflexive movement phase*, (b) *Rudimentary movement phase*, (c) *Fundamental movement phase*, (d) *Specialized movement phase*. Sesuai dengan teori perkembangan gerak yang dikemukakan oleh martin, pada gambar dibawah akan memberikan gambaran fase perkembangan fisik anak berdasarkan usianya jelas tergambar bahwa koordinasi gerak tidak diberikan pada usia tersebut akan menghambat gerak untuk mempelajari gerak yang lebih kompleks lagi, dan untuk jangka panjang saat dewasa kelak akan menghambat aktifitas fisik dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Farida, A., 2016)

Tabel 2. Indikator Perkembangan Berbagai Macam Faktor Fisik Yang Dikembangkan Pada Usia Anak- Anak Dan Remaja

Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Co-ordination</i>												
<i>Aerobic capacity</i>												
<i>Aerobic power</i>												
<i>Speed</i>												
<i>Strength</i>												
<i>Suppleness</i>												

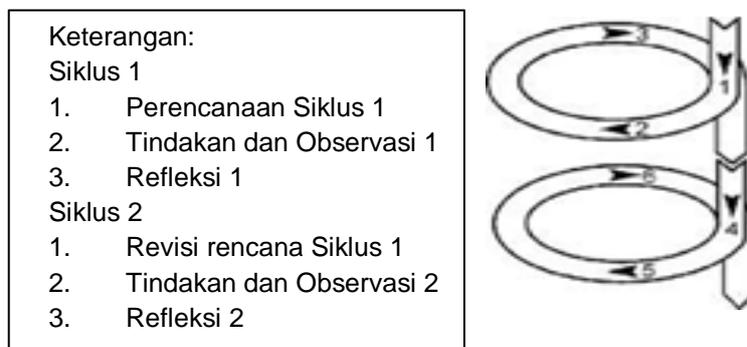
Sumber : FIFA Coaching, (FIFA, Switzerland, 2010)

Gerak dasar atau dalam terminologi perkembangan motorik tersebut dengan istilah *fundamental movement* melibatkan unsur-unsur dasar pergerakan tertentu dari satu gerakan saja. Itu tidak meliputi hal-hal seperti gaya (*style*) seseorang atau keaneh- keanehan pribadi didalam melakukan satu gerak tertentu. Contoh gerak dasar yang perlu dikembangkan pada masa anak-anak adalah berlari, melompat,

bergeser kesamping, sedangkan gerak manipulatif dapat berupa melempar, menangkap, menendang, dan mendorong, dan mendorong, kesemuanya adalah bagian dari gerakan-gerakan lanjut dari gerak dasar yang lebih kompleks (Handoko, A. H., & Pandiangan, D. S., 2019). Dengan berolahraga hidup akan menjadi sehat (Wibowo, Y. G., & Indrayana, B., 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Gambar berikut ini merupakan alur penelitian dari model Kemmis dan Mc Taggart.



Gambar 1: Model Kemmis dan Mc Taggart (Pardjono, dkk., 2007: 22)

Berdasarkan model Kemmis dan Mc Taggart, tahapan penelitian dilakukan meliputi: (1) Refleksi Awal : Pada tahap ini dilakukan identifikasi kesulitan siswa dalam memahami gerak dasar lompat. (2) Perencanaan Tindakan: Masalah yang ditemukan akan diatasi dengan melakukan langkah-langkah perencanaan tindakan yaitu menyusun instrumen penelitian berupa: Rencana Program Pembelajaran (RPP), Angket, Lembar Observasi, dan Intrumen Penilaian. (3) Pelaksanaan Tindakan: Pada tahap ini dilakukan tindakan berupa pelaksanaan program pembelajaran, pengambilan atau pengumpulan data hasil angket, lembar observasi dan hasil tes. Dan (4) Observasi, Refleksi, dan Evaluasi: Tahap ini dilakukan untuk mengumpulkan data-data dan menganalisisnya untuk kemudian dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan di kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi diawali dengan kegiatan observasi bagaimana cara siswa melakukan gerak dasar lompat dan cara mengajar guru. Berdasarkan observasi dalam pembelajaran penjas, khususnya gerak dasar lompat menggunakan metode yang kurang tepat, guru hanya memberi contoh kepada siswa tetapi tanpa adanya latihan yang dapat merangsang siswa untuk melakukan gerak dasar lompat. Guru juga mengatakan kesulitan yang biasanya ditemui yaitu siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lompat. Hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi jumlah siswa 30, baru 11 siswa yang tuntas KKM, yaitu 75 untuk penjasorkes.

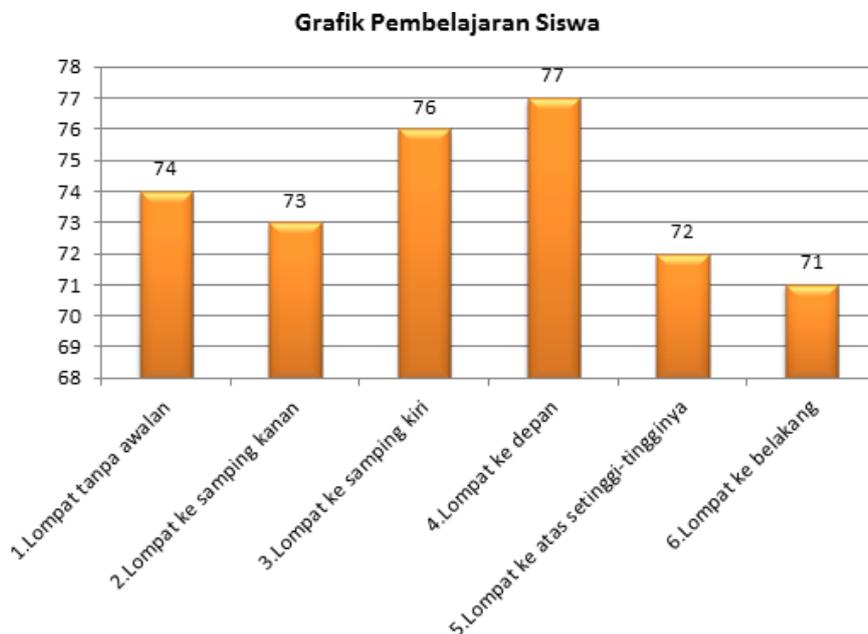
Kegiatan pratindakan ini dilakukan oleh 30 siswa dengan rincian 16 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Hasil tes pratindakan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel.2. Hasil Tes Pratindakan

No	Nama Siswa	Nilai						Nilai Akhir	Ket
		1	2	3	4	5	6		
1	Abhiyana Alfiandra	70	70	71	78	70	70	72	TT
2	Anisa Rahmawati	71	70	77	76	73	72	73	TT
3	Afifi Abdul Aziz	70	70	73	78	70	71	72	TT
4	Aufar Pratama	78	76	77	76	73	73	76	T
5	Aqila Nur Hafifah	78	79	79	76	72	71	76	T
6	Aqila Safira	72	70	74	75	71	70	72	TT
7	Ayla Azuhra	71	71	74	78	70	70	72	TT
8	Azelia Malaika Z.	79	78	76	77	72	72	76	T
9	Choiron Nuril Huda	78	76	78	78	71	72	76	T
10	Daffa Bramantio O.	78	76	78	77	74	71	76	T
11	Daniah Salsabila	71	71	74	78	71	70	73	TT
12	Devinna Galantry	70	71	73	78	72	72	73	TT
13	Fahril Saputra	70	70	75	76	73	71	73	TT
14	Ghata Febryan	70	70	74	79	70	73	73	TT
15	Intan Sunny B.	71	70	74	78	72	71	73	TT
16	Mario Yghgzkhie O.	72	70	76	74	70	70	72	TT
17	M. Iqbal Zada Arrafif	78	77	78	76	74	72	76	T
18	M. Khoiril Romza	79	78	78	78	75	71	77	T
19	M. Nabil Haniko P.	71	70	78	78	70	70	74	TT
20	Muhammad Nur F.	77	78	76	78	76	74	77	T
21	M. Rabli Setiawan	77	76	75	78	76	71	76	T
22	Nurhasanah A.	78	76	79	78	72	72	76	T
23	Qaireen Diya R.	71	70	76	76	70	72	73	TT
24	Raffino Vitra Alfarizi	72	70	78	78	71	70	73	TT
25	Rahmat Saputra	71	70	76	76	70	70	72	TT
26	Rifqig Hardisa Putra	79	78	78	77	75	75	77	T
27	Rosyanna	72	75	73	75	70	72	73	TT
28	Salsabila Putri	71	70	71	72	70	71	71	TT
29	Zaafera Aqila A.	78	79	76	77	76	75	77	T
30	Zara Tian Putri	71	72	73	72	72	70	72	TT
Rata-Rata		74	73	76	77	72	71	74	
Jumlah								2289	
Nilai Tertinggi								77	
Nilai Terendah								71	
Rata – Rata Nilai Akhir								74	
Persentase Ketuntasan								40%	

Keterangan :

- 1.Lompat tanpa awalan
- 2.Lompat ke samping kanan
- 3.Lompat ke samping kiri
- 4.Lompat ke depan
- 5.Lompat ke atas setinggi-tingginya
- 6.Lompat ke belakang



Gambar 2. Diagram Batang Gerak dasar Lompat pada Kegiatan Pratindakan

Hasil tes gerak dasar Siswa Kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi pada kegiatan pratindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2. Hasil nilai formatif pratindakan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil nilai Formatif Pratindakan

Nilai	Pratindakan	
	Banyak Siswa	Jumlah Nilai
77	4	308
76	8	608
75	-	-
74	1	74
73	9	657
72	7	504
71	1	71
Jumlah	30	2222
Rata-Rata		74

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 74. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 12 siswa (40%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 18 siswa (60%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan gerak dasar lompat dengan benar baik dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat.

Deskripsi Siklus I

Perencanaan Tindakan

- 1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator sesama guru penjasorkes. Dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar gerak dasar lompat dari tes awal yang diambil dari hasil belajar gerak dasar lompat siswa Kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi sebagai subjek penelitian dan juga untuk mengambil langkah- langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran dengan pendekatan bermain dan bagaimana cara pelaksanaannya.
- 2) Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pendekatan bermain lompat dengan lingkaran berwarna.
- 3) Menyiapkan alat yang akan digunakan, berupa lingkaran yang suah diberi warna.

Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lompat jauh dalam bentuk permainan lompat bilah bambu dan lompat kardus. Permainan menekankan pada masalah tehnik awalan tumpuan melayang dan mendarat dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
 - a) Guru menyiapkan siswanya.
 - b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
 - c) Guru menginformaikan model pembelajaran yang akan digunakan
 - d) Guru memberikaan apersepsi dengan menceritakan kegiatan bermain khususnya atletik.
- 2) Pemanasan

Pemanasan umum dengan cara bermain bolabong/bola tembak/ berburu kijang dimana siswa diberikan kebebasan untuk melakukan gerakan berlari dan melompat-lompat untuk menghindari supaya tidak terkena tembakan bola. Dari gerakan bermain tersebut sudah sesuai dengan pola gerak dasar dominan lompat jauh yaitu adanya gerakan berlari dan melompat, siswa melakukan dengan perasaan gembira.
- 3) Kegiatan Inti
 1. Guru membagi 3 kelompok siswa, setiap kelompok mendapat 10 lingkaran berwarna. Masing masing siswa melakukan 3x lompatan
 2. Masih dalam kelompoknya, Siswa melakukan lompat sendiri secara bergantian di tempat dan maju ke depan. siswa melakukan sirkuit lompat lingkaran berwarna yang telah diletakkan dengan jarak bervariasi mulai dari 0,5 meter sampai 1 meter. Masing-masing siswa melakukan gerakan sebanyak 3x.

3. Siswa dikumpulkan untuk melakukan diskusi tentang bagaimana cara melompat
 4. Masing masing siswa melakukan gerakan lompat yang sesungguhnya.
 5. Guru mencatat hasil lompatan siswa
 6. Akhir dari kegiatan guru merekap hasil lompatan dan memilih lompatan terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa, dan kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian dan memberi motivasi pada siswa lain untuk lebih giat lagi dalam berlatih lompat jauh agar di kemudian hari dapat mencapai hasil yang lebih baik.
- 4) Penutup
- a) Senam pelemasan
 - b) Guru memberikan umpan balik dan tanya jawab
 - c) Guru meminta siswa untuk mencatat hal hal yang berkesan, menarik, ataupun semua kekurangan dari pembelajaran ini sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran.

Hasil Pengamatan

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada siswa maupun suasana pembelajaran dicatat dan diperoleh sebagai berikut:

1. Guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP.
2. Siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan bermain lompat
3. Hasil dari diskusi dan tanya jawab setelah melihat dan melakukan lompatan diperoleh jawaban sebagai berikut:
 - a. Berlatih melompati tali karet sesering mungkin.
 - b. Awalan dilakukan dengan kecepatan maksimal.
 - c. Melompat dengan tumpuan satu kaki.
 - d. Mendarat dengan dua kaki bersama sama dengan kedua tangan diayunkan dari atas ke depan.
4. Siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan.
5. Pada saat bermain dan diskusi masih didominasi satu atau dua anak belum semua siswa berani mengeluarkan pendapatnya.
6. Masih ada materi yang sulit dikuasai oleh siswa

Refleksi

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolabolator melakukan refleksi sebagai berikut:

1. Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
2. Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
3. Hasil belajar lompat jauh meningkat ditandai dengan 19 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 11 siswa yang tuntas.
4. Sebagian siswa masih asing dengan permainan lompat bilah bambu dan lompat kardus karena terbiasa dengan latihan lompat jauh sistem *drill* yang berulang ulang.

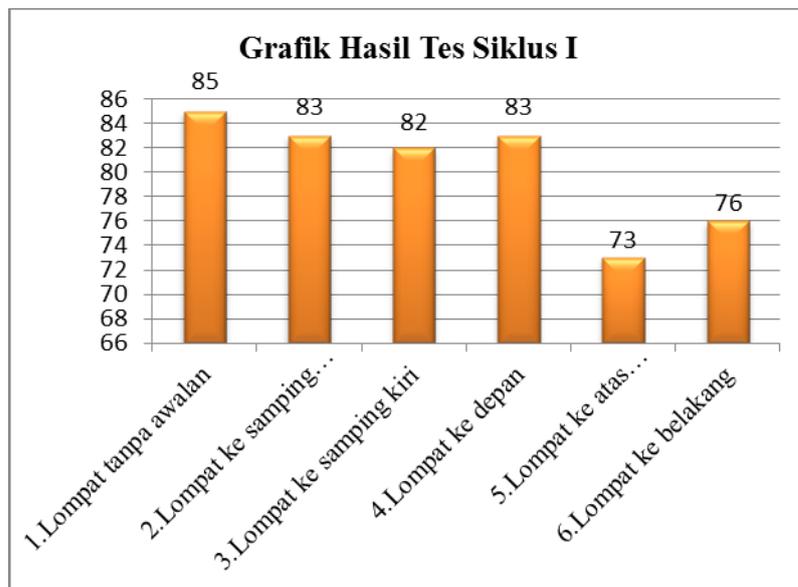
5. Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
6. Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.
7. Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa dalam permainan.

Hasil tes Gerak dasar lompat Siswa Kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi pada kegiatan siklus I sebagaimana pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Tes Lompat Gerak Dasar Siklus I

No	Nama Siswa	Nilai						Nilai Akhir	Ket
		1	2	3	4	5	6		
1	Abhiyana Alfiandra	88	83	82	85	70	77	81	T
2	Anisa Rahmawati	83	80	80	82	73	76	79	T
3	Afifi Abdul Aziz	78	74	73	75	72	71	74	TT
4	Aufar Pratama	85	82	81	84	72	73	80	T
5	Aqila Nur Hafifah	89	84	82	85	74	75	82	T
6	Aqila Safira	87	83	82	83	76	75	81	T
7	Ayla Azuhra	82	80	80	84	75	75	79	T
8	Azelia Malaika Z.	86	85	83	85	74	76	82	T
9	Choiron Nuril Huda	85	84	82	83	73	75	80	T
10	Daffa Bramantio O.	88	86	85	86	72	75	82	T
11	Daniah Salsabila	87	85	83	85	71	74	81	T
12	Devinna Galantry	80	81	80	84	72	74	79	T
13	Fahril Saputra	86	85	82	85	73	75	81	T
14	Ghata Febryan	88	84	81	83	72	78	81	T
15	Intan Sunny B.	85	82	83	83	72	78	81	T
16	Mario Yghgzkhie O.	84	83	81	85	73	79	81	T
17	M. Iqbal Zada Arrafif	83	82	82	83	74	76	80	T
18	M. Khoiril Romza	88	85	83	84	75	76	82	T
19	M. Nabil Haniko P.	80	78	74	74	70	70	74	TT
20	Muhammad Nur F.	82	81	82	82	73	79	80	T
21	M. Rabli Setiawan	89	84	81	83	74	78	82	T
22	Nurhasanah A.	82	85	83	85	74	75	81	T
23	Qaireen Diya R.	89	87	85	83	73	76	82	T
24	Raffino Vitra Alfarizi	87	84	84	82	72	74	81	T
25	Rahmat Saputra	86	84	83	81	75	78	81	T
26	Rifqig Hardisa Putra	88	86	85	83	75	76	82	T
27	Rosyanna	85	83	82	84	75	78	81	T
28	Salsabila Putri	84	82	81	82	73	75	80	T
29	Zaafera Aqila A.	86	84	82	81	72	74	80	T
30	Zara Tian Putri	80	78	82	81	70	70	77	T
Rata-Rata		85	83	82	83	73	76	80	
Jumlah								2403	
Nilai Tertinggi								82	
Nilai Terendah								74	
Rata – Rata Nilai Akhir								80	
Persentase Ketuntasan								93%	

Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Gerak Dasar Lompat pada Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 80. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 28 siswa (93%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 siswa (7%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu lebih dari 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil. Dengan latihan akan meningkatkan hasil belajar siswa (Yanto, A. H., 2019). Selain meningkat hasil belajar berolahraga juga dapat meningkatkan gaya hidup sehat (Wibowo, Y. G., & Indrayana, B. 2019). Dengan metode yang tepat hasil belajar siswa akan meningkat (Susanti, T., & Hidayat, H., 2017). Strategi pembelajaran yang tepat akan meningkatkan hasil belajar siswa (Purba, T. H., Sipayung, M., & Lumbangaol, A., 2016).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas pada siklus pertama dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat lingkaran berwarna pada siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 60% dengan persentase ketuntasan sebesar 40%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I dengan persentase ketuntasan sebesar 93%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dilakukan hanya satu siklus saja. Proses pembelajaran gerak dasar lompat menggunakan pendekatan

bermain berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik gerak dasar lompat dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan gerak dasar lompat peserta didik meningkat dengan ditandai hampir seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

DAFTAR PUSTAKA

- Christiari, A. Y., Syamlan, R., & Kusuma, I. F. (2013). Hubungan pengetahuan ibu tentang stimulasi dini dengan perkembangan motorik pada anak usia 6-24 bulan di Kecamatan Mayang Kabupaten Jember. *e-Journal Pustaka Kesehatan*, 1(1), 20-23.
- Dimiyati dan Mudjiono. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- E Mulyasa. (2009). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- I Made Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *JURNAL RAUDHAH*, 4(2).
- Handoko, A. H., & Pandiangan, D. S. (2019). PENGEMBANGAN PAPAN TUMPUAN DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 65-74.
- Joyce, B., Marsha Weil and Emily Calhoun. (2000). *Models of Teaching*. Boston: Allyn and Bacon Edisi ke-6.
- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purba, T. H., Sipayung, M., & Lumbangaol, A. (2016). Inovasi Pembelajaran Metode Konvensional Dikombinasikan Dengan Strategi Peta Konsep (*Concept Mapping*) Untukmeningkatkanhasil Belajar Biologi Pada Sub Materi Pokok Sistem Indera Manusia Di Kelas Xi IPA 3 SMA Negeri 3 Binjai Tahun Pembelajaran 2012/2013. *BIODIK*, 2(2), 73-85. <https://doi.org/10.22437/bio.v2iNo%202.4919>
- Purwandini, K., & Kartasurya, M. I. (2013). *Pengaruh pemberian Micronutrient Sprinkle terhadap perkembangan motorik anak stunting usia 12-36 bulan* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Saeful Azwar. (2000) *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.
- Soetoto Pontjopoetro. (2002). *Lompat Tali*. (<http://indoshvong.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Susanti, T., & Hidayat, H. (2017). Pengaruh Metode Resitasi Terhadap Hasil Belajar

Biologi Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Jabung Timur. *BIODIK*, 3(2), 53-59. <https://doi.org/10.22437/bio.v3i2.5497>.

- Subagiyo, dkk. (2003). *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukardi. (1983). *Bimbingan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syaiful Bahri. (1994). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Abdi Guru. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas IV*. Erlangga.
- Udin S Winataputra, M.A., dkk. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yanto, A. H., (2019). PENGARUH VARIASI LATIHAN SINGLE LEG JUMP TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA SMP ISLAM AL-FALAH KOTA JAMBI. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 75-80.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.
- Wibowo, Y. G., & Indrayana, B. (2019). Sport: A review of healthy lifestyle in the world. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 30-34.