

# **MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN PAKARANJANG SISWA SMPN 2 SUNGAI KAKAP**

**Ridwan, Victor G Simanjuntak, Mimi Haetami.**  
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN  
Email: ridwan\_44@yahoo.com

## ***Abstract:***

*The problem in this research is how the model of long jump style jump from pakaranjang game on grade VII students SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten kuburaya. The purpose of this study is to improve learning achievement or learning in the long jump style of squat from game pakaranjang. This study uses classroom action research which is the basis for improving the learning that will be produced, with the following steps: 1) Planning; 2) implementation; 3) observation; 4) reflection; Subjects in use as many as 28 students. Data were collected by questionnaire / questionnaire and test each cycle From the results of the study In the preliminary test before the action was seen that the value of learning style long jump squat class 64 and the number of percentage of classical completeness only reached 25%. In the first cycle action with the game approach pakaranjang can improve learning long jump style squatting obtained average learning outcome 74 with 64% classical mastery. In the second cycle action with the game game pakaranjang can improve learning long jump style squat obtained average learning outcomes 77 with classical completeness increased by 96% and the value of student activity observation the better.*

***Keywords: Long Jump, Squatting Style, Pakaranjang Game.***

## **Pendahuluan**

Kegiatan olahraga sebagai bentuk olah tubuh khususnya bagi anak-anak di masa pertumbuhan seperti di Sekolah Menengah Pertama 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 SMP. 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.

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 SMP, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang. Dengan melakukan pembelajaran menggunakan sarana prasarana yang sangat terbatas di tambah 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 : peserta didik 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 SMP 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 SMP.

Berangkat dari itu semua Proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya terutama dikelas VII, merupakan kelas yang dimana peserta didiknya 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. Kondisi Sekolah yang terletak di daerah pegunungan dengan kondisi masyarakat rata-rata bermata pencaharian sebagai petani masyarakat di sekitar sekolah termasuk penduduk yang agamis dengan adat istiadat yang masih kental dan juga sistem pengolahan tanah pertanian juga masih menggunakan cara-cara tradisional, tingkat pendidikan yang masih rendah dan pemahaman tentang belajar pun masih monoton dalam arti yang namanya belajar disini peneliti akan menjelaskan sedikit pandangan masyarakat tentang belajar olahraga mereka menganggap belajar olahraga kalau belum bermain sepakbola berarti belum olahraga dilihat dari segi itu saja sudah kelihatan permasalahan di lingkungannya.

Halaman sekolah tergolong sempit hanya berukuran P = 20 meter ,Lebar = 6 Meter, di halaman tersebut terdapat bak lompat jauh dengan kondisi yang sangat memperhatikan yaitu bak pasir dengan panjang 3 meter dan lebar 1,5 meter dan di halaman itulah selama ini materi lompat jauh di perkenalkan dan sekaligus siswa di perkenalkan gerakan teknik dasar lompat

jauh gaya jongkok tapi pengajaran yang selama ini berjalan monoton tanpa adanya variasi lain dalam pembelajaran.

Akibatnya anak kurang termotivasi untuk bergerak sedangkan tujuan dari pendidikan jasmani adalah mengaktifkan anak didik untuk bergerak melalui materi pembelajaran untuk mencapai tuntutan kurikulum. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pun mengalami masalah dalam proses pengajaran, akibatnya tujuan pendidikan jasmani di SMP Negeri 2 Sungai Kakap tidak optimal yaitu masih banyak anak yang jauh di bawah standar KKM yaitu 70 dengan ketuntasan klasikal siswa hanya sekitar 25% dengan rata-rata hasil belajar siswa 64 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 pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. 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 mudah, 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.

Adapun yang menjadi dasar penulis dalam melakukan penelitian tindakan ini sesuai dengan ilmu perkembangan yang penulis ketahui diantaranya: Terminologi dalam perkembangan gerak. Pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau peningkatan urutan, misalnya mengenai pertumbuhan fisik.

Perkembangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh semakin bisa dikendalikan sesuai dengan fungsi 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.

Adapun masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang pada peserta didik kelas VII SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Selanjutnya masalah khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Bagaimana hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya? 2) Bagaimana pencapaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya? 3) Bagaimana pengaruh permainan pakaranjang terhadap pembelajaran lompat jauh pada peserta didik kelas VII SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya?

Adapun tujuan penelitian ini Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang di SMP Negeri 2 Sungai Kakap, Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

Belajar adalah suatu aktivitas untuk menghasilkan perubahan pada diri individu. Perubahan yang diharapkan itu berupa kemampuan-kemampuan baru

dalam memberikan respon terhadap stimulus yang diterima (Masyhuri HP, 2009: 85). Pada hakekatnya Alam semesta ini merupakan sumber belajar bagi manusia sepanjang masa, maka pengertian sumber belajar merupakan konsep yang sangat luas meliputi segala yang ada di jagad raya ini.

Melalui permainan ini sebenarnya mereka sedang menciptakan pengalaman, dan dengan bermain sebenarnya mereka sedang belajar. Dalam kaitannya dengan pembelajaran lompat jauh di Sekolah Menengah Pertama ini, melalui pendekatan bermain karena dengan bermain. Jadi prinsipnya belajar sambil bermain, karena bermain merupakan kebutuhan bagi anak selayaknya mereka membutuhkan makan, minum, tidur, dan belajar (Lutan:1997).

Menurut Cholik Mutohir (1995) Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Perubahan yang diharapkan itu berupa kemampuan-kemampuan baru dalam memberikan respon terhadap stimulus yang diterima (Masyhuri HP 2019). Dapat diambil kesimpulan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat interaksi antara peserta didik dengan sumber-sumber atau objek belajar yang secara sengaja atau tanpa sengaja dirancang.

Aktivitas Lisan (*Oral Activitis*), seperti bercerita, membaca sajak, Tanya jawab, diskusi menyanyi, 3) Aktivitas Gerak (*Motoric Actifitis*), seperti senam, atletik, menari dan melukis, 4) Aktivitas Mendengarkan (*Listening Activities*) mendengarkan penjelasan guru dan

ceramah. Pada hakekatnya dunia anak adalah dunia bermain, bagi anak bermain adalah kebutuhan. Jadi prinsipnya belajar sambil bermain, karena bermain merupakan kebutuhan bagi anak selayaknya mereka membutuhkan makan, minum, tidur, dan belajar (Lutan:1997).

Didalam penelitian tindakan kelas juga perlu mengetahui karakteristik siswa terutama peserta didik kelas VII seperti yang tertulis di bawah ini : Karakteristik Anak Usia Antara 10-12 tahun yaitu : 1) Menyenangi permainan aktif, 2) Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan meningkat, 3) Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi, 4) Mencari perhatian orang dewasa, 5) Pemujaan kepahlawanan tinggi, 6) Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil, 7) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya (Suroso, 2009: 25).

Dari teori-teori belajar yang sudah di paparkan di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa proses pembelajaran harus merujuk pada teori belajar yaitu pembelajaran (PAIKEM) Pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Sehingga proses belajar mengajar bisa mencapai tujuan.

Menurut Suprijono (2011: 34) media dibagi menjadi dua golongan yaitu : Media besar (media yang mahal dan kompleks ) dan media kecil ( media sederhana dan murah ).

Lompat lingkaran berjenjang (Pakaranjang) yaitu permainan dengan menggunakan lingkaran dengan diameter lingkaran 50 cm dari satu lingkaran dengan lingkaran lain berjarak makin meningkat atau makin berjenjang makin banyak lingkaran makin jauh jarak anatar lingkaran, di mulai dengan jarak 50 cm meningkat 75 cm dan begitu seterusnya dengan kelipatan 25 cm jarak antar lingkaran samapai ke lingkaran yang terjauh. Bagi anak-anak kegiatan bermain selalu menyenangkan. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi dan

sosial. Perkembangan secara fisik dapat dilihat saat bermain. Perkembangan intelektual bisa dilihat dari kemampuannya menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya. Perkembangan emosi dapat dilihat ketika anak merasa senang, tidak senang, marah, menang dan kalah. Perkembangan sosial bisa dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, menolong dan memperhatikan kepentingan orang lain. Dengan pendekatan ini anak akan merasa senang karena sesungguhnya dunia anak adalah dunia bermain. dengan bermain pakaranjang (lompat lingkaran berjenjang), dengan harapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat di ajarkan dan dapat diterima dengan baik oleh semua peserta didik.

## **METODE**

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (Action Research). Menurut Agus Kristiyanto (2010: 34) Dalam prakteknya penelitian tindakan kelas adalah tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian yang mencakup empat langkah yaitu :1) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan(*planning*), 2) Melaksanakan tindakan (*getting*), 3) Pengamatan tindakan(*observing*), 4) Merefleksikan hasil pengamatan(*reflecting*). Subjek yang diteliti adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya dengan jumlah 28 siswa terdiri dari 19 putri dan 9 putra. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada Semester Gasal Tahun Pelajaran 2016/2017 yaitu : a) Siklus 1 : 15 September 2016 b) Siklus 2: 22 September 2016 Penelitian dilaksanakan di Halaman SMP Negeri 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Alat Dan Bahan Penelitian 1) Lapangan SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, untuk tes uji praktik lompat jauh gaya jongkok. 2) Pakaranjang, digunakan lompat lingkaran berjenjang. 3) Peluit, digunakan untuk mempermudah dalam pengorganisasian siswa. 4) Kamera, digunakan untuk dokumentasi serta membantu dalam evaluasi gerak kepada

siswa. 5) Formulir tes dan alat tulis, digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan uji tes. Instrumen adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki atau mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu masalah atau menguji suatu hipotesis.

Analisis yang dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap efektivitas pembelajaran dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut : 1)Melakukan Reduksi, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang dikumpulkan. 2) Melakukan Interpretasi, yaitu menafsirkan yang dirumuskan dalam pernyataan. 3) Melakukan Inferensi, Yaitu menyimpulkan apakah dalam pembelajaran ini mengalami peningkatan. 4) Tahap tindak lanjut yaitu merumuskan langkah perbaikan siklus. 5) Pengambilan kesimpulan. ada dua variabel yang akan diungkapkan dalam penelitian ini yaitu : a) Variabel kemampuan siswa melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan permainan pakaranjang, b) Variabel kemampuan siswa melakukan teknik dasar lompat jauh dengan melalui permainan pakaranjang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

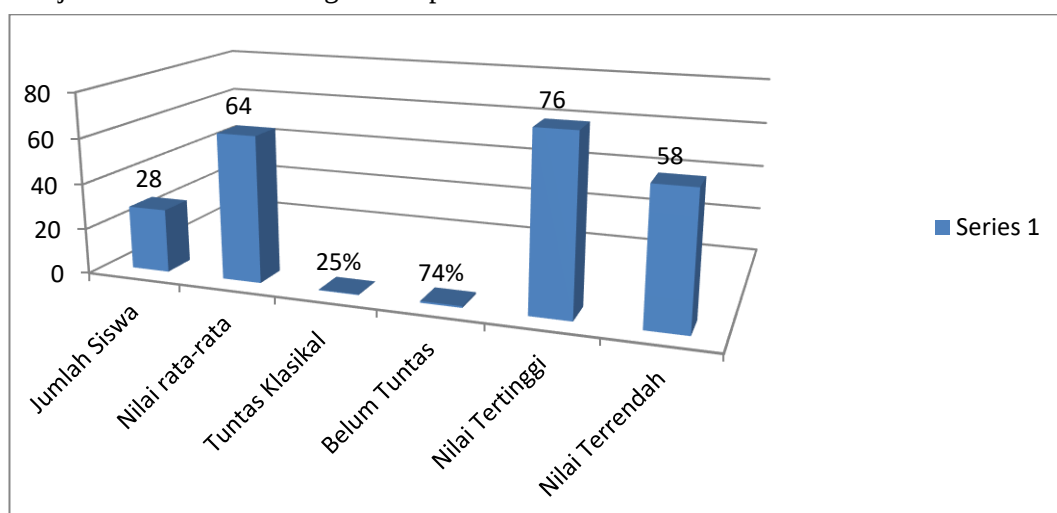
Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik atau memperoleh nilai 75 ke atas. Dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hanya ada 7 siswa (25%) yang mencapai nilai ketuntasan yaitu 75 sesuai dengan KKM yang ditentukan sekolah. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam atletik, maka akan dilakukan upaya meningkatkan

pembelajaran. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat ketuntasan yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Belajar Pra Siklus**

|                 |      |
|-----------------|------|
| Jumlah Siswa    | 28   |
| Nilai Rata-rata | 64   |
| Tuntas Klasikal | 25 % |
| Belum Tuntas    | 75 % |
| Nilai Tertinggi | 76   |
| Nilai Terendah  | 58   |

Untuk memperjelas hasil penelitian pada pra siklus disajikan grafik ketuntasan belajar siswa SMPN 2 Sungai Kakap.



**Gambar 1. Ketuntasan Kalasikal Siswa Pada Pra Siklus**

Setelah proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan pakaranjang selesai diadakan penilaian untuk mengetahui hasil prestasi belajar siswa. Hasil prestasi menunjukkan adanya peningkatan prestasi belajar siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan prestasi siswa, dari 28 siswa Kelas VII SMPN 2 Sungai Kakap nilai afektif rata-rata dalam kategori cukup yaitu, 12 siswa atau 43% cukup, 9 siswa atau 32% baik, 1 siswa 4% sangat baik, 4 siswa 14% kurang dan 2 siswa 7% sangat kurang. Nilai kognitif dengan kategori

sangat baik 3 siswa 11%, baik 17 siswa 61%, kurang 7 siswa 25%, hanya 1 siswa dengan kategori sangat kurang. Nilai psikomotorik dengan kategori sangat baik 1 siswa 4%, baik 9 siswa 32%, cukup 9 siswa 32%, kurang 3 siswa 11%, dan 6 siswa 21% sangat kurang. Nilai akhir siswa pada siklus I mencapai rata-rata 75, dengan nilai tertinggi 89 dan nilai terendah 59 dengan siswa yang tuntas hanya 18 siswa dengan tingkat ketuntasan klasikal hanya mencapai 64 %, sedangkan siswa yang masih dibawah KKM ada 10 siswa atau 36 % belum tuntas karena pada siklus

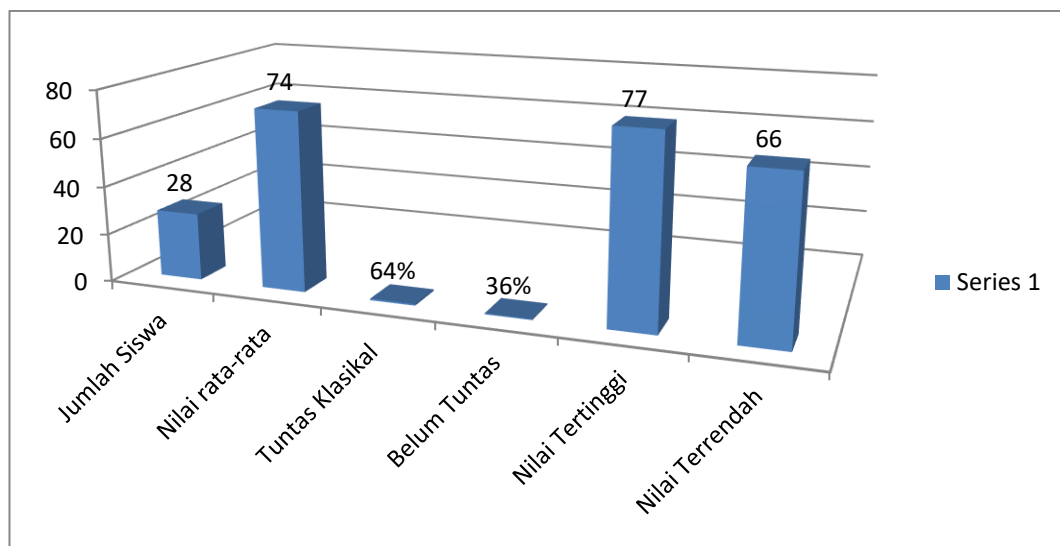
I belum mencapai target yaitu mencapai ketuntasan klasikal diatas 80 % maka akan diperbaiki pada siklus II. Untuk lebih

jelasnya tentang hasil penelitian permainan pakaranjang ini pada siklus I dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I**

|                 |      |
|-----------------|------|
| Jumlah Siswa    | 28   |
| Nilai Rata-rata | 74   |
| Tuntas Klasikal | 64 % |
| Belum Tuntas    | 36 % |
| Nilai Tertinggi | 77   |
| Nilai Terendah  | 66   |

Untuk memperjelas hasil penelitian pada siklus I disajikan grafik ketuntasan belajar siswa SMPN 2 Sungai Kakap.



**Gambar 2. Ketuntasan Kalasikal Siswa Pada Siklus I**

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 ratarata baik. 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. 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. 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 % .

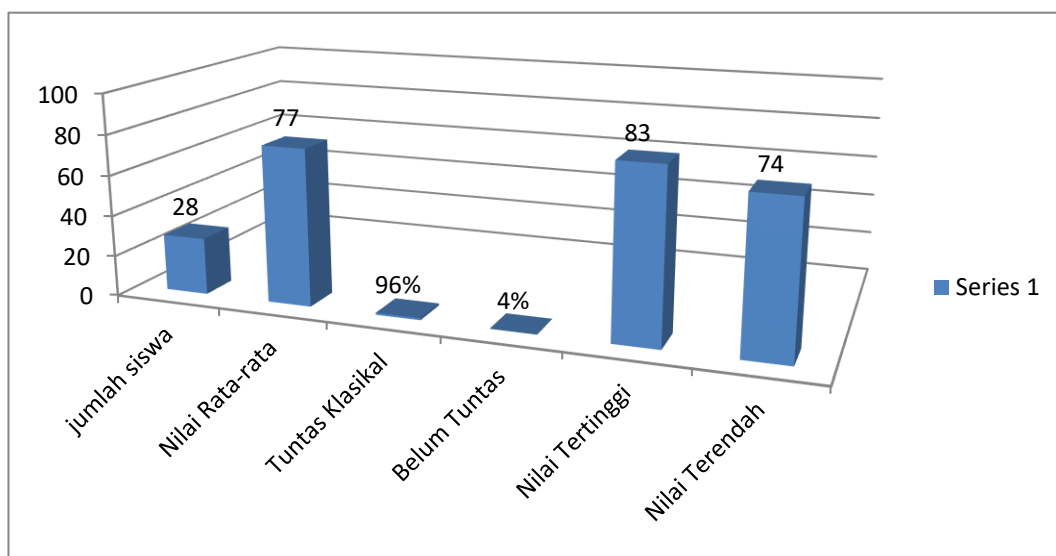
Untuk menunjang tentang penjelasan rekapitulasi hasil belajar siswa pada siklus dan gambar diatas penulis sajikan tabel II dibawah ini :

**Tabel 3. Rekapitulasi Prestasi Belajar Siklus II**

|                 |      |
|-----------------|------|
| Jumlah Siswa    | 28   |
| Nilai Rata-rata | 77   |
| Tuntas Klasikal | 96 % |
| Belum Tuntas    | 4 %  |
| Nilai Tertinggi | 83   |
| Nilai Terendah  | 74   |

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 menunjukan bahwa pada siklus II hampir semua siswa dengan tingkat penguasaan rata-rata cukup.



**Gambar 3. Ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II**

#### **Pembahasan**

Setelah melihat hasil penelitian pada siklus I , maka dilakukan beberapa perubahan untuk menyempurnakan penelitian agar penelitian ini bisa mencapai

indikator keberhasilan penelitian melalaui siklus yang ke 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 SMPN 2 Sungai Kakap Tahun Ajaran 2017/2018. 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 .

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

**Tabel 4. 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 %      |

Keberhasilan lompat jauh terletak pada *explosif power* tungkai (kekuatan daya ledak). Berdasarkan hasil penelitian tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan (Sajoto:1995 dalam skripsi lompat tanpa awalan pdf) yaitu : latihan yang dapat meningkatkan *explosif power* (kekuatan daya ledak) antara lain:

1. Melompat memantul jauh kedepan atas (*bounds*),
2. Loncat-loncat vertikal (*hops*),
3. Melompat (*jump*),

4. Lompat berjingkat (*leaps*),

5. Langkah dekat (*Skips*).

Karena permainan pakaranjang didalamnya ada kelima unsur tersebut. Berdasarkan hasil pembahasan tersebut penelitian tindakan kelas dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pakaranjang telah dianggap berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya Tahun ajaran 2016/2017 dan cocok

sesuai dengan keadaan siswa serta lingkungan sekolah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari seluruh pelaksanaan penelitian dan berdasarkan dari pembahasan hasil penelitian tindakan kelas di Kelas VII SMPN 2 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya Tahun Ajaran 2016/2017 maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu :1) Dari hasil penelitian Pada tes awal sebelum diberikan tindakan terlihat bahwa nilai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok rata-rata kelas 64 dan jumlah persentase ketuntasan klasikal hanya mencapai 25 %. 2) Pada tindakan siklus I dengan pendekatan permainan pakaranjang dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diperoleh rata-rata hasil belajar 74 dengan ketuntasan klasikal 64 %. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari tes awal baik dari segi rata-rata kelas maupun ketuntasan belajar. 3) Pada tindakan siklus II dengan pendekatan permainan pakaranjang dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diperoleh rata-rata hasil belajar 77 dengan ketuntasan klasikal semakin meningkat sebesar 96 % dan nilai observasi aktivitas siswa semakin baik.

### **Saran**

Berdasarkan pengalaman selama penelitian tindakan kelas ini penulis mempunyai saran-saran sebagai berikut : 1) Kepala sekolah hendaknya membuat kebijakan yang tidak membedakan mata pelajaran penjasorkes dengan mata pelajaran yang lain karena mata pelajaran penjasorkes sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. 2) Diharapkan guru menggunakan media pembelajaran penjasorkes yang aman untuk peserta didik. 3) Agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai rencana, agar siswa lebih dulu punya rasa percaya diri, merasa senang, tertarik dan timbul sikap positif pada pembelajaran penjasorkes terutama dalam pembelajaran lompat jauh.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan* Surakarta : UNS Press.
- Lutan. (1997). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik*. Solo : Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Masyhuri HP. (2009). *Belajar Pembelajaran*. Prospeet. Bandung.
- Mutohir, Cholik. (1995). *UU Sistem Keolahragaan Nasional*. Penerbit : Sunda Kelapa Muda
- Suprijono. (2004). *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta : Depdiknas .
- Suroso. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta.