



Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VII Dengan Tali Rintangan Di SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu

Ajmal¹, Arisman²

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Maret 2023
Revisi April 2023
Diterima Oktober 2023
Tersedia online November 2023

Kata kunci:

Lompat Jauh, Gaya jongkok, Tali Rintangan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh dengan tali rintangan pada siswa kelas VII SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu. Desain Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berlangsung dua siklus dan dalam setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu sebanyak 24 siswa. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan teknik diskriptif kuantitatif presentase. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran suasana kelas dan ketrampilan lompat jauh dengan bantuan tali rintangan. Suasana kelas ditunjukkan dengan keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik (B) dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 100% anak dalam kategori baik (B). Tolakan 92% anak dalam kategori baik (B), 8% anak dalam kategori cukup (C). Sedangkan untuk mendarat 92 % anak katategori baik (B), 8% anak dalam kategori cukup (C).

Abstract

This study aims to determine the increase in physical education learning on the subject matter of long jump with obstacle course in class VII students of Tiga Hati Kepuhan Hulu Middle School. The design of this research is Classroom Action Research (PTK) which lasts two cycles and each cycle consists of two meetings. The research subjects were 24 students of class VII SMP Tiga Hati Kepuhan Hulu. This study was analyzed using a percentage descriptive quantitative technique. The results of this study indicate that there is an increase in learning the classroom atmosphere and long jump skills with the help of a rope obstacle course. The class atmosphere was shown by the liveliness of the results from cycle I to cycle II 100% of the children were in the good category (B) and for the development of the basic long jump prefix 100% of the children were in the good category (B). Reject 92% of children in good category (B), 8% of children in sufficient category (C). Whereas for landing 92% of children are in good category (B), 8% of children are in sufficient category (C).

PENDAHULUAN

UNESCO memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan manusia sebagai individu atau anggota masyarakat dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembangunan watak. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang terpenting dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pencapaian tujuan pendidikan khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak dapat dicapai dengan mudah, hal ini dikarenakan masih ditemukannya permasalahan di dalam pelaksanaannya. Salah satunya masih kurangnya guru yang berkompetensi dalam mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hal ini dikarenakan masih ditemukannya pendidik yang tidak sesuai dengan bidang akademik keahliannya. Sementara itu sikap guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih terjebak dengan kewajiban untuk melaksiswaan pokok-pokok bahasan yang termuat dalam kurikulum, banyak hal dalam perencanaan tanpa memperhitungkan kesulitan dilapangan. Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki empat unsur utama yaitu tujuan, substansi, metode dan strategi, dan asesmen serta evaluasi. Ke empat unsur tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai yaitu berawal pada perencanaan tujuan dan berakhirnya pada gambaran pencapaian tujuan.

Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor di antaranya yang paling menentukan adalah kemampuan guru dalam mengelola kelas menggunakan alat atau media dan memilih strategi atau metode pembelajaran. Berdasarkan rencana yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dan kemampuan profesional guru, maka besar kemungkinan akan terwujud situasi belajar atau sistem lingkungan ditentukan oleh faktor yang berkaitan dengan fasilitas yang dapat disediakan oleh sekolah, jumlah murid dalam kelas dan ukuran ruang kelas. Karena itu dalam pengelolaan kelas hendaknya guru mengenal fasilitas dan keadaan kelas.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Dari hasil observasi di SMP Tiga Hati dimana subyek observasi adalah siswa kelas VII. Peneliti menemukan permasalahan pada pembelajan penjas khususnya pada materi lompat jauh. Hal ini terlihat pada saat proses pembelajaran yang berlangsung, guru menjadi sumber informasi penuh sementara siswa kurang aktif dalam melakukan gerakan yang di contohkan oleh guru. Para siswa mengaku sering kurang bisa melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan oleh guru. Siswa umumnya juga memandang pembelajaran penjas khususnya materi lompat jauh kurang menarik, dibandingkan materi-materi yang lain.

Pembelajaran sebaiknya membawa pada suasana baru dan menyenangkan sehingga siswa dapat mengetahui makna dari materi yang dipelajari, sebagai contoh dengan melaksiswaan pembelajaran dengan media halaman sekolah, para siswa mengaku selama belajar kurang digunakannya media pembelajaran sebagai alat penunjang. Pembelajaran akan lebih bermakna jika diorientasikan agar siswa mampu memahami pembelajaran yang akan diberikan. Salah satu alternatif agar pembelajaran dapat lebih menarik adalah dengan menggunakan modifikasi pembelajaran seperti penggunaan tali rintangan dalam materi lompat jauh gaya jongkok.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

METODE

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu Tahun Ajaran 2021/2022. Jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas VII SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu

Jenis Kelamin	LK	Pr
Jumlah Siswa	10	14

Desain dan Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Arikunto (2019) penelitian tindakan kelas atau PTK adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil, yang melakukan PTK di kelasnya untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya. Hal ini mendasari penulis menggunakan desain penelitian ini karena untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok tidak hanya melihat hasil akhirnya saja melainkan juga memperhatikan perubahan sikap baik dari guru maupun siswa.

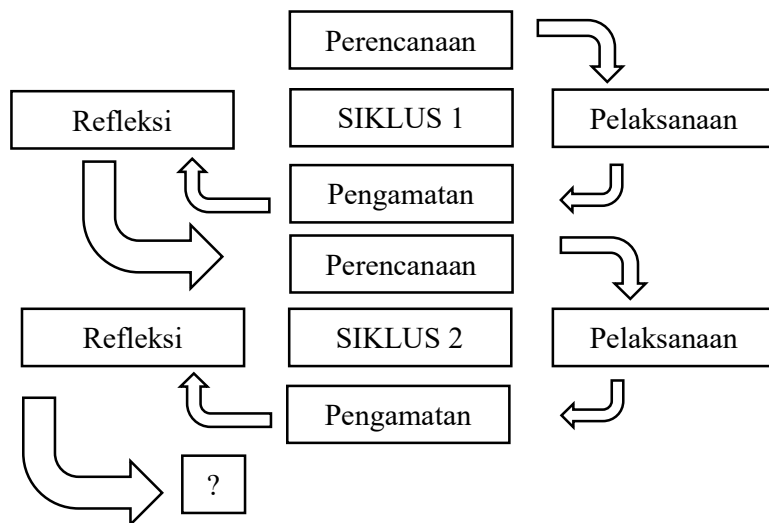
Arikunto (2019) juga menerangkan bahwa PTK merupakan rangkaian tiga buah kata yang masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Penelitian, menunjuk pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan minat dan penting bagi peneliti;
2. Tindakan, menunjuk pada sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan siswa;
3. Kelas, yaitu sekelompok siswa dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula. Kelas disini bukan terbatas pada sebuah ruangan kelas, tetapi dimanapun tempatnya, yang penting terdapat sekelompok siswa yang sedang belajar.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu usaha untuk merubah kualitas pembelajaran yang memperhatikan proses dan hasil sebagai sesuatu yang tidak terpisahkan. Agar penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan harapan maka penelitian ini dilakukan dengan kolaboratif artinya peneliti tidak bekerja sendiri namun bekerjasama dengan guru lainnya. Guru lain bertindak sebagai observer yang akan mengamati jalannya proses pembelajaran dan peneliti bertindak sebagai guru yang memberikan tindakan di kelas. Secara garis besar pelaksanaan tindakan ini dilakukan meliputi empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Adapun model penelitian tindakan kelas dapat digambarkan dalam bentuk bagan pada gambar berikut ini:

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Arikunto (2019)

Berdasarkan gambar desain tersebut, dapat dijelaskan tahapan penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai berikut :

1. Perencanaan Tindakan

- a. Peneliti menentukan bentuk bermain yang akan dilaksanakan.
- b. Peneliti membuat perencanaan pembelajaran
- c. Peneliti membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan
- d. Peneliti membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksiswaaan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat dan bijaksana sebagai acuan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Tindakan yang dilakukan ialah siswa diberikan materi pembelajaran lompat jauh yang dikemas dengan alat bantu tali rintangan. Siklus pertama dilakukan dua kali pertemuan, dan setiap pertemuan 40 menit. Setiap selesai pertemuan diadakan evaluasi atau refleksi bersama kolaborator untuk merancang pertemuan berikutnya. Siklus kedua dan seterusnya baik bentuk dan macam pembelajaran akan ditentukan oleh peneliti dan kolaborator setelah memperoleh hasil tindakan pada siklus pertama.

3. Pengamatan

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran Penjas. Sebelum melaksiswaaan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

4. Refleksi

Pada tahap ini data-data yang diperoleh melalui observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran dicatat, dikumpulkan dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya.

[§]Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

Teknik Pengumpulan Data

Teknik analisis data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatannya dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang kriteria yang diamati antara lain suasana kelas, lompat jauh dan koordinasi berdasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Wawancara dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai dengan bertanya pada siswa tentang pembelajaran yang baru saja dilakukan. Dokumentasi kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, penenangan, dan dokumen yang berupa rencana pelaksanaan pembelajaran.

Instrumen Penelitian

Sebelum dilaksanakannya PTK, maka disusun berbagai instrument terlebih dahulu yang akan digunakan pada saat dilakukannya PTK yaitu sebagai berikut :

1. Lembar observasi
2. Pedoman penilaian suasana kelas
3. Pedoman penilaian aspek keterampilan
4. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran
5. Mengumpulkan dokumentasi kegiatan berupa foto dan video untuk mengamati aktivitas guru dan aktivitas siswa.

Teknik Analisa Data

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Diskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Diskriptif kualitatif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa keterlibatan siswa, mau dan mampu siswa, serta semangat siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini ialah adanya perubahan suasana siswa didik dalam mengikuti pembelajaran. Perubahan yang dimaksud diantaranya ; keterlibatan siswa secara sukarela dan senang, semangat berkaktivitas, mau dan mampu mendengarkan dan melaksanakan petunjuk yang diberikan saat mengikuti kegiatan, adanya peningkatan pembelajaran lompat jauh yang diharapkan ialah meningkatnya keaktifan dan keterampilan lompat jauh. Peningkatan pembelajaran lompat jauh dikatakan berhasil apabila 80% siswa telah mendapatkan nilai B (Baik).

HASIL

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII dengan tali rintangan di SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu berdasarkan siklus I dan siklus II. Adapun paparan data yang diambil dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Siklus I Pertemuan Pertama

a. Hasil Pengamatan

- 1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Setelah itu mereka menuju ke halaman sekolah dan berbaris. Mereka sangat antusias karena melihat hal yang

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

baru yang belum pernah mereka lihat dan segera ingin mengetahui pelajaran yang akan mereka terima.

2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

- a) Pengamatan saat pendahuluan. Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran. Namun guru belum memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan game, yaitu permainan lompat tali, mereka terlihat sangat bergembira.
- b) Pengamatan saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Namun pada pemanfaatan media, guru belum menggunakan media pembelajaran secara optimal sehingga penjelasan materi terlalu abstrak karena tidak diperjelas melalui media yang sudah dipersiapkan sebelumnya.

Pada pembelajaran inti, yaitu melompati tali sambil berjalan dan berlari, siswa yang selama ini tidak bergairah bila melakukan lompat jauh, kali ini tampak antusias sekali. Mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira.

- c) Pengamatan saat kegiatan penutup. Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan dengan permainan, siswa masih terlihat bersemangat. Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Akan tetapi guru belum memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 2. Hasil Observasi Kolaborator pada siklus I pertemuan pertama

No	Nama Siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
					Awalan			Tolakan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	Aldi Saputra Giawa	V			V			V			V		
2	Amina		V			V				V			V
3	Anzelia Putri Nur A	V				V			V		V		
4	Asmaidar			V	V					V		V	
5	Aulia Dwi Ahrini	V			V			V			V		
6	Azmi Kurniawan		V			V			V			V	
7	Chelsi Olivia Putri		V				V		V			V	
8	Denis Syah Jaya	V			V			V			V		
9	Dewa Saputra Laia	V			V			V			V		
10	Dimas Mahendra	V			V			V			V		
11	Ester Anggraeni		V			V			V				V

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

12	Ester Florentina	V			V			V			V		
13	Ester Laia			V		V			V				V
14	Fadillah Anastasya	V			V			V				V	
15	Farel Emeradil Putra	V			V			V			V		
16	Glen Rivaldi Sinaga	V			V			V			V		
17	Ikhlas Buulolo	V			V			V			V		
18	Indah Lestari	V			V			V				V	
19	Lestari Nduru	V			V			V					V
20	Marvel Sinaga			V			V		V			V	
21	Moses Halomoan	V			V			V			V		
22	Pandu Wirawan	V			V			V			V		
23	Sefniel Cinta Ziliwu		V			V			V			V	
24	Zihanita Shakila	V				V			V			V	
Jumlah		16	5	3	15	7	2	14	8	2	12	8	4
Persentase		67	21	12	63	29	8	59	33	8	50	33	17

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama. Dan hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	24	100%	0	0%
2	Guru penjas menjelaskan dengan baik	20	83%	4	17%
3	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	21	21%	3	13%
4	Suasana pembelajaran menjemukan	6	25%	18	75%
5	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	20	83%	4	17%
6	Banyak kesempatan melakukan	22	92%	2	8%
7	Alat yang digunakan dimodifikasi	22	92%	2	8%
8	Alat peraga yang digunakan bervariasi	20	83%	4	17%

b. Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan pertama, maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk meningkatkan hasil yang telah dicapai, pada pertemuan berikutnya. Dan hasilnya adalah :

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

- a) Melakukan pendekatan kepada siswa mengenai angket tanggapan siswa.
- b) Selain dalam bentuk permainan lompat tali, permainan lompat dibuat lebih bervariasi.

2. Siklus I Pertemuan Kedua

a. Hasil Pengamatan

1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Setelah itu mereka menuju ke halaman sekolah untuk berbaris, mereka sangat antusias dalam mengikuti pelajaran, namun dalam pengelolaan kelas guru kurang optimal terbukti masih terdapat siswa yang gaduh sehingga menghambat jalannya pembelajaran.

2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

- a) Pengamatan saat pendahuluan. Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Namun guru belum mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan game, yaitu permainan pasir panas, mereka terlihat sangat bergembira.
- b) Pengamatan saat pelajaran inti. Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Namun dalam pengorganisasian kelas, guru kurang optimal sehingga ada beberapa siswa kurang terkontrol kegiatannya sehingga sedikit mengganggu proses pembelajaran. Pada pembelajaran inti, yaitu melompati karet yang di pegang temannya. Siswa sangat antusias, mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira.
- c) Pengamatan saat kegiatan penutup. Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan, diberikan pengulangan yaitu permainan dalam bentuk memberikan bola kepada teman secara berurutan dengan berbagai variasi gerak, siswa masih terlihat bersemangat. Penenangan juga divariasikan dengan kegiatan bernyanyi. Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada akhir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini namun belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

Berikut ini hasil pengamatan terhadap keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 4. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua

No	Nama Siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
					Awalan			Tolakan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	Aldi Saputra Giawa	V			V			V			V		
2	Amina		V			V		V					V
3	Anzelia Putri Nur A	V				V		V			V		
4	Asmaidar	V			V					V	V		
5	Aulia Dwi Ahrini	V			V			V			V		
6	Azmi Kurniawan		V			V		V			V		
7	Chelsi Olivia Putri	V			V			V			V		
8	Denis Syah Jaya	V			V			V			V		
9	Dewa Saputra Laia	V			V			V			V		
10	Dimas Mahendra	V			V			V			V		
11	Ester Anggraeni		V			V			V			V	
12	Ester Florentina	V			V			V			V		
13	Ester Laia			V		V			V			V	
14	Fadillah Anastasya	V			V			V				V	
15	Farel Emeradil Putra	V			V			V			V		
16	Glen Rivaldi Sinaga	V			V			V			V		
17	Ikhlas Buulolo	V			V			V			V		
18	Indah Lestari	V			V			V				V	
19	Lestari Nduru	V			V			V					V
20	Marvel Sinaga	V				V			V			V	
21	Moses Halomoan	V			V			V			V		
22	Pandu Wirawan	V			V			V			V		
23	Sefniel Cinta Ziliwu		V		V				V			V	
24	Zihanita Shakila	V			V				V		V		
Jumlah		19	4	1	18	6	0	18	5	1	16	6	2
Persentase													

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama. Dan hasilnya adalah sebagai berikut :

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

Tabel 5. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	24	100%	0	0%
2	Guru penjas menjelaskan dengan baik	22	92%	2	8%
3	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	23	96%	1	4%
4	Suasana pembelajaran menjemukan	4	17%	20	83%
5	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	22	92%	2	8%
6	Banyak kesempatan melakukan	22	92%	2	8%
7	Alat yang digunakan dimodifikasi	22	92%	2	8%
8	Alat peraga yang digunakan bervariasi	20	83%	4	17%

b. Refleksi

Setelah pertemuan kedua, dan melihat hasilnya maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi kembali dan hasilnya sebagai berikut : Untuk meningkatkan keaktifan anak, maka dipandang perlu untuk dibuat permainan baru yaitu lompat bilah bambu dan karet dengan lebih bervariasi.

3. Siklus ke II Pertemuan Pertama

a. Hasil Pengamatan

1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Tanpa komando mereka berlari menuju halaman sekolah untuk berbaris. Dalam pengaturan kelas terlihat guru sangat menguasai kelas sehingga suasana pembelajaran awal sangat tertib.

2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan. Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Pada pertemuan pertama siklus ke dua ini guru sudah mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Siswa aktif merespon pertanyaan dari guru sehingga kelas sangat terlihat hidup. Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Saat dilakukan pemanasan yang berupa

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

permainan dengan game, yaitu permainan menyerang daerah lawan atau infasi dengan sebuah rebutan bola, mereka terlihat sangat bergembira.

- b) Pengamatan saat pelajaran inti. Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Pada pertemuan kali ini dalam pengorganisasian kelas, guru sudah optimal sehingga pada pertemuan sebelumnya beberapa siswa kurang terkontrol kegiatannya sehingga sedikit mengganggu proses pembelajaran, namun pada pertemuan kali ini kondisi kelas sangat tertib dan kondusif.
- c) Pengamatan saat kegiatan penutup. Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan, diberikan permainan mencari pasangan. Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada akhir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini namun belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 6. Hasil Observasi Kolaborator pada siklus I pertemuan pertama

No	Nama Siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
		B	C	K	Awalan			Tolakan			Mendarat		
					B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	Aldi Saputra Giawa	V			V			V			V		
2	Amina	V			V			V					V
3	Anzelia Putri Nur A	V			V			V			V		
4	Asmaidar	V			V				V		V		
5	Aulia Dwi Ahrini	V			V			V			V		
6	Azmi Kurniawan	V				V		V			V		
7	Chelsi Olivia Putri	V			V			V			V		
8	Denis Syah Jaya	V			V			V			V		
9	Dewa Saputra Laia	V			V			V			V		
10	Dimas Mahendra	V			V			V			V		
11	Ester Anggraeni	V				V			V		V		
12	Ester Florentina	V			V			V			V		
13	Ester Laia		V			V			V		V		
14	Fadillah Anastasya	V			V			V			V		
15	Farel Emeradil Putra	V			V			V			V		
16	Glen Rivaldi Sinaga	V			V			V			V		
17	Ikhlas Buulolo	V			V			V			V		
18	Indah Lestari	V			V			V				V	
19	Lestari Nduru	V			V			V				V	
20	Marvel Sinaga	V			V				V			V	
21	Moses Halomoan	V			V			V			V		
22	Pandu Wirawan	V			V			V			V		
23	Sefniel Cinta Ziliwu		V		V			V				V	

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

24	Zihanita Shakila	V			V			V			V		
Jumlah		2	2	0	2	3	0	2	4	0	1	4	1
		2			1			0			9		
Persentase													

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama. Dan hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	24	100%	0	0%
2	Guru penjas menjelaskan dengan baik	22	92%	2	8%
3	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	24	100%	0	0%
4	Suasana pembelajaran menjemukan	0	0%	24	100%
5	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	24	100%	0	0%
6	Banyak kesempatan melakukan	22	92%	2	8%
7	Alat yang digunakan dimodifikasi	22	92%	2	8%
8	Alat peraga yang digunakan bervariasi	20	83%	4	17%

b. Refleksi

Dari hasil pertemuan ketiga di atas, peneliti bersama kolaborator sepakat untuk tetap memperhatikan aspek keaktifan siswa. Karena dengan semakin tumbuhnya keaktifan, diharapkan akan lebih meningkatkan perkembangan gerak dasar lompat jauh. Salah satu cara yaitu dengan tetap menerapkan metode bermain dengan variasi yang berbeda, yaitu dengan lompat bilah bambu dan lompat tali karet kemudian dilanjutkan dengan melompat di bak pasir.

4. Siklus ke II pertemuan kedua

a. Hasil Pengamatan

1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Setelah itu merupakan kebiasaan di sekolah, sebelum pelajaran penjas dimulai, siswa dibariskan. Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

sangat antusias, terbukti masih terdapat siswa yang gaduh sehingga menghambat jalannya pembelajaran.

2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

- a) Pengamatan saat pendahuluan. Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Namun guru belum mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan berupa penguluran mereka terlihat sangat antusias mengikutinya.
- b) Pengamatan saat pelajaran inti. Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Dalam pengorganisasian kelas, guru sangat optimal sehingga kelas terlihat aktif, tertib dan kondusif. Pada pembelajaran kali ini dapat berjalan dengan lancar, bahkan ketrampilan dasar lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan dan mendarat mengalami peningkatan yang sangat bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketrampilan gerak lompat jauh mulai dari awalan, tolakan dan mendarat yang dilakukan pada bak pasir. Siswa dengan penuh semangat mencoba satu persatu, bahkan tanpa disuruh mereka melakukan berulang, ini menandakan bahwa mereka sangat aktif dalam mengikuti pelajaran olahraga.
- c) Pengamatan saat kegiatan penutup. Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan, diberikan permainan tanya jawab siswa masih terlihat bersemangat. Penenangan juga divariasikan dengan kegiatan bernyanyi. Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada akhir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

Tabel 8. Hasil Observasi Kolaborator pada siklus I pertemuan pertama

No	Nama Siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
					Awalan			Tolakan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	Aldi Saputra Giawa	V			V			V			V		
2	Amina	V			V			V			V		
3	Anzelia Putri Nur A	V			V			V			V		
4	Asmaidar	V			V			V			V		
5	Aulia Dwi Ahrini	V			V			V			V		
6	Azmi Kurniawan	V			V			V			V		
7	Chelsi Olivia Putri	V			V			V			V		
8	Denis Syah Jaya	V			V			V			V		
9	Dewa Saputra Laia	V			V			V			V		
10	Dimas Mahendra	V			V			V			V		
11	Ester Anggraeni	V			V				V		V		
12	Ester Florentina	V			V			V			V		
13	Ester Laia		V		V				V		V		
14	Fadillah Anastasya	V			V			V			V		
15	Farel Emeradil Putra	V			V			V			V		
16	Glen Rivaldi Sinaga	V			V			V			V		
17	Ikhlas Buulolo	V			V			V			V		
18	Indah Lestari	V			V			V			V		
19	Lestari Nduru	V			V			V				V	
20	Marvel Sinaga	V			V			V			V		
21	Moses Halomoan	V			V			V			V		
22	Pandu Wirawan	V			V			V			V		
23	Sefniel Cinta Ziliwu	V			V			V				V	
24	Zihanita Shakila	V			V			V			V		
Jumlah		23	1	0	24	0	0	22	2	0	22	2	0
Persentase													

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama. Dan hasilnya adalah sebagai berikut :

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

Tabel 9. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	24	100%	0	0%
2	Guru penjas menjelaskan dengan baik	24	100%	0	0%
3	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	24	100%	0	0%
4	Suasana pembelajaran menjemukan	0	0%	24	100%
5	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	24	0%	0	0%
6	Banyak kesempatan melakukan	22	92%	2	8%
7	Alat yang digunakan dimodifikasi	24	100%	0	0%
8	Alat peraga yang digunakan bervariasi	24	100%	0	0%

b. Refleksi

Hasil evaluasi pada pertemuan keempat ini sudah menunjukkan hasil yang menggembirakan. Siswa sudah benar-benar aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas dari awal sampai akhir, bahkan mereka masih merasa kurang dengan jam pelajaran di sekolah dan mengulanginya lagi di rumah. Namun masih ada satu siswa yang tertinggal karena postur tubuh yang pendek, badan yang kecil dan kurus dan keadaan gizi yang kurang.

Pembahasan

Dengan melihat hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa mengikuti dengan sangat antusias dan semangat yang tinggi untuk mengikuti pelajaran. Hal ini berbeda dengan keadaan pembelajaran sebelumnya yang mana siswa terlihat kurang tertarik saat materi lompat jauh. Namun dengan pendekatan bermain tali rintangan seperti yang penulis terapkan pada pembelajaran kali ini, siswa justru merasa senang. Dengan bermain tali rintangan mereka tidak merasa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan gerakan lompat jauh. Dan itu mereka lakukan dengan antusias, gembira dan tidak merasakan kelelahan.

Berdasarkan hasil angket tanggapan siswa tentang pembelajaran penjas terlihat menyenangkan, dan hampir seluruh siswa menyatakan “ ya” walaupun ada satu siswa untuk waktu pembelajaran penjas sangat pendek menyatakan “ tidak “ , menunjukkan bahwa proses pembelajaran seperti apa yang dikehendaki dan direncanakan oleh peneliti, yaitu siswa mau bergerak dengan aktif, gembira dan tanpa ada paksaan maupun tekanan dari luar. Ini dibuktikan dengan mereka mau mencoba lagi pada saat jam istirahat mereka meminjam kembali peralatan yang tadi mereka gunakan saat pelajaran maupun ketika mereka berada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata siswa merasa tertarik dengan hal-hal yang baru, tantangan baru dan tertarik pula untuk mengulanginya lagi.

Hasil dari siklus I pertemuan pertama, tampak sudah ada perubahan bila dibandingkan dengan biasanya. Siswa yang biasanya malas-malasan, sekarang menjadi lebih aktif, penuh semangat untuk beraktivitas tanpa ada paksaan. Namun apabila dilihat dari hasil angket

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

tanggapan siswa yang telah dibagikan, ternyata masih ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian, karena banyak jawaban-jawaban yang kurang memuaskan peneliti, terbukti masih banyaknya jawaban “ tidak “ dari mereka.

Dengan melihat hasil yang seperti itu, peneliti merasa ada sesuatu yang kurang, untuk itu peneliti mencoba melakukan pendekatan pada siswa. Dan ternyata benar, bahwa siswa belum mengetahui sepenuhnya arti kata-kata yang ada pada angket yang disodorkan pada mereka. Kemudian peneliti mengumpulkan siswa pada kelas tersebut, dan menerangkan satu persatu maksud dari kalimat dalam angket.

Sedangkan dari hasil observasi, untuk Keaktifan masih ada 5 siswa dengan kategori C, dan 1 siswa dengan kategori K. Untuk awalan lompat jauh juga masih ada 4 siswa dengan kategori C. Untuk tolakan masih ada 3 siswa dengan kategori C, dan 2 siswa dengan kategori K. Sedangkan untuk mendarat juga masih ada 4 siswa dengan kategori C, dan 1 siswa dengan kategori K.

Melihat dari hasil observasi kolaborator dengan hasil seperti di atas, menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan baik dari unsur keaktifan, awalan, tolakan dan mendarat. Maka peneliti bersama dengan kolaborator mengadakan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, untuk merenciswaan kembali tindakan pada pertemuan kedua.

Hasil dari siklus I pertemuan kedua, peneliti melihat suasana pembelajaran terus meningkat dengan baik. Keberhasilan ini ditandai dengan hasil angket tanggapan siswa yang memperlihatkan jawaban yang positif. Semua dapat terlihat pada proses pembelajaran semua siswa melakukan dengan aktif, gembira dan semua tugas mereka lakssiswaan dengan gembira tanpa ada paksaan, mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Bahkan sampai akhir pembelajaranpun seakan siswa masih tetap ingin melakukannya lagi. Hasil dari tabel observasi juga menunjukkan peningkatan yang baik. Untuk keaktifan tinggal 5 siswa dengan katrgori C. Awalan tinggal 3 siswa dengan kategori C. Tolakan 3 siswa dengan kategori C dan masih ada 1 siswa kategori K. Mendarat tinggal 5 siswa dengan katrgori C. Untuk itu peneliti dan kolaborator kembali bekerja sama untuk memecahkan masalah tersebut, dan sepakat untuk mengadakan perbaikan pada siklus kedua. Pada siklus kedua, peneliti tetap ingin meningkatkan Keaktifan dan perkembangan gerak lompat jauh Awalan, tolakan dan mendarat.

Pada siklus II pertemuan pertama, hasil angket tanggapan siswa semakin menunjukkan perkembangan yang baik. Siswa terlihat semakin aktif dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Apalagi permainan yang mereka hadapi saat ini adalah hal yang baru lagi yang lebih menantang. Semangat berkompetisi mereka sangat menggebu-gebu. Bahkan ada yang mencoba sampai berulang kali tanpa disuruh oleh peneliti. Kemajuan juga terlihat dari hasil observasi kolaborator, dimana untuk keaktifan hanya ada 2 siswa dengan kategori C, awalan juga tinggal 1 siswa dengan kategori C, tolakan tinggal 3 dengan kategori C, dan mendarat tinggal 4 dengan kategori C. Dari hasil siklus kedua pertemuan pertama, peneliti dan kolaborator tetap mengadakan evaluasi dan merenciswaan untuk mengadakan perbaikan kembali pada siklus II pertemuan kedua dengan variasi yang lain yaitu dengan menggunakan bakpasir untuk melompat

Hasil dari siklus kedua pertemuan kedua, ternyata sangat menggembirakan. Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa keaktifan siswa sangat baik, awalan hampir semuanya baik walaupun masih ada 1 siswa dengan kategori cukup, tolakan sudah baik namun masih ada 1 siswa dengan kategori cukup sedangkan mendarat juga sudah baik walaupun masih ada 2 siswa dengan kategori cukup. Hal ini dikarenakan kondisi fisik siswa tersebut yang tidak memungkinkan. Selain postur tubuh yang pendek, juga badan yang kecil dan kurus, ada juga siswa yang manja. Hal inilah yang menjadi kendala bagi si siswa untuk melakukan aktivitas. Sedangkan hasil dari angket tanggapan siswa sangat bagus, karena dari semua aspek yang diajukan peneliti, 100 % dijawab ya. Kecuali untuk waktu pembelajaranpenjas terlalu pendek masih ada 1 siswa yang menyatakan “tidak “ namun demikia melihat dari hasil tersebut, peneliti merasa telah berhasil meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat dan loncat.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

Penelitian ini juga berpengaruh pada siswa lain kelas. Bahkan ada siswa dari kelas lain yang pada saat jam istirahat ikut mencoba permainan ini. Pada intinya siswa menyukai suasana pembelajaran dengan permainan, hal yang baru, dan tantangan yang baru. Untuk itu pembelajaran Pendidikan Jasmani harus terus dikembangkan dan diperkaya dengan inovasi-inovasi yang baru, agar siswa lebih tertarik dan termotivasi untuk melakukannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan dan gerak dasar lompat jauh anak yaitu awalan, tolakan dan mendarat. Keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Sedangkan untuk mendarat 89% anak katategori baik, 11% anak dalam kategori cukup

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi., *et.al.* 2019. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta:Bumi Aksara.
- Daryanto. 2018. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta : Gava Media
- Gultom, D. 2020. *Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Tali Rintangan Di Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Patumbak Tahun Pelajaran 2018/2019*. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 184-190.
- Hasibuan, Rosmaini. 2014. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas XI SMA Wasta 1 Kabanjahe Karo Tahun Ajaran 2013/2014*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20 (77). ISSN 0852-2715
- Haryono, D. 2019. *Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Tali Rintangan (PTK di kelas VIII-B SMP Negeri 14 Tasikmalaya)*. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(1), 32-40.
- Indarto. 2015. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Bermain Lompat Dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo*. Skripsi: UNY.
- Jospiah. 2017. *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 025 Koto Sentajo*. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Volume 6 Nomor 2 Oktober 2017* ISSN: 2303-1514

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com

- Khadis. Moh. 2017. *Metode Bermain Lompat Rintangan Dengan Media Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDn Tegalsari 03 Semarang Tahun 2017*. Skripsi : Universitas Wahid Sasyim.
- Mubaligin, H., & Candra, A. T. 2018. *Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 3(1), 162-171.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII Edisi Revisi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Satriyo, D. 2014. *Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Rintangan Tali Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(5), 1084-1092.
- Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. 2016. *Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Strategi Pembelajaran Lompat Rintangan*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5)

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: ajmalakhtar921@gmail.com