JURNAL OLAHRAGA REKREASI SAMUDRA
Volume 8, No. 1, Juli 2025, pp. 26-30
DOI : -
ISSN : 2721-8023 (print)
ISSN : - (online)

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI VARIASI PEMBELAJARAN PADA SISWA SD GAJAH MADA MEDAN

Zulfikri[1,*]

[1] Pendidikan Jasmani,Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Langsa, Indonesia
Zoelbarca@gmail.com[1]*

ARTICLE INFO

Article history
Received :2 Juni 2025
Revised :25 Juni 2025
Accepted :10 juli 2025

Keywords

Learning outcomes
Long jump
Learning Variations

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the extent to which learning outcomes for the Squat Style long jump increased through the application of learning variations in Gajah Mada Elementary School students in the 2024/2025 Academic Year. The location of this research was conducted at the Gajah Mada Education Foundation School for the 2024/2025 Academic Year, the research time was in January 2024. The subjects in this study were 32 sixth grade students of Gajah Mada Elementary School for the 2024/2025 Academic Year, consisting of 14 male students and 18 female students. Meanwhile, the objects in this study were variations in learning such as: one-way running games, cardboard jumps, running while heading the ball, and jumping over rings. The type of research used the PTK (Classroom Action Research) approach. The instrument used in the study was a portfolio sheet for assessing learning outcomes for the Squat Style Long Jump. The results of the study of 32 students who were subjects in the initial test of this study, it turned out that only 8 students (25%) had already achieved learning completion, while the remaining 24 students (75%) had not achieved learning completion. The average class value obtained only reached 55.62 (Not Complete). The results of the first cycle test, out of 32 students, 20 students (62.5%) had already achieved learning completion, the remaining 12 students (37.5%) had not achieved learning completion. The average class value obtained was 64.84 (Not Complete). The results of the second cycle test, out of 32 students, 28 students (87.5%) had already achieved learning completion, only 4 students (12.5%) had not achieved learning completion. The average class value obtained had reached 77.34 (Complete). Thus, it can be concluded that through the application of variations, it can improve the learning outcomes of the squat style long jump for Gajah Mada Elementary School students in the 2024/2025 Academic Year.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

Kata kunci
Capaian Pembelajaran
Lompat Jauh
Variasi Pembelajaran

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan hasil belajar lompat jauh Gaya Jongkok melalui penerapan variasi pembelajaran pada siswa SD Gajah Mada Tahun Ajaran 2024/2025. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Yayasan Perguruan Gajah Mada Tahun Ajaran 2024/2025, waktu penelitian pada bulan Januari 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Gajah Mada Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 32 orang dan terdiri dari 14 orang siswa putra dan 18 orang siswa putri. Sedangkan Objek dalam penelitian ini adalah variasi pembelajaran seperti: permainan lari satu arah, lompat kardus, berlari sambil menyundul

bola, dan melompati gelang-gelang. Jenis dalam penelitian adalah menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah lembar portofolio penilaian hasil belajar lompat Jauh Gaya Jongkok. Hasil penelitian dari 32 orang siswa yang menjadi subjek dalam tes awal penelitian ini, ternyata hanya 8 orang siswa (25%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 24 orang siswa (75%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 55,62 (Tidak Tuntas). Hasil tes siklus I, dari 32 orang siswa telah ada 20 orang siswa (62,5%) sudah memiliki ketuntasan belajar, selebihnya 12 orang siswa (37,5%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh adalah 64,84 (Tidak Tuntas). Hasil tes siklus II, dari 32 orang siswa telah ada 28 orang siswa (87,5%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, hanya 4 orang siswa (12,5%) yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh telah mencapai 77,34 (Tuntas). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan variasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Gajah Mada Tahun Ajaran 2024/2025.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisesni CC–BY-SA

PENDAHULUAN

Atletik merupakan cabang olahraga yang di dalamnya mencakup semua aspek gerak manusia, seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar dari cabang olahraga lainnya. Oleh sebab itu, Aip Syarifudin (1992: 1) menyatakan bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga. Dalam kegiatannya, olahraga atletik mempunyai nomor-nomor yang diperlombakan pada umumnya adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Setiap nomor yang diperlombakan memiliki cirri gerak yang berbeda. Perbedaan itu disesuaikan dengan gerakan yang dilakukan. Gerakannya pun semakin lama semakin baik dan efisien seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang mendukung prestasi maksimal. Nomor-nomor yang diperlombakan mempunyai bagian-bagian. Gerakan-gerakan yang ada dalam pembelajaran atletik merupakan gerak-gerak dasar pada semua cabang olahraga yang lain, karena dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur jalan, lari, lempar, dan lompat. Khususnya lompat dibedakan menjadi 4, yaitu: lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Salah satu aktivitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah kegiatan atletik. Salah satu bagian dari olahraga atletik yang diajarkan di sekolah dasar adalah nomor lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik, tujuan dari lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya, kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat sesuai dengan peraturan yang ditetapkan dengan teknik yang sempurna.

Diketahui bahwa pendidikan jasmani sangatlah besar pengaruhnya dalam kehidupan secara umum maupun dalam kehidupan pribadi. Tinggi rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani tergantung pada proses pembelajaran yang dihadapi oleh siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru harus menguasai materi yang akan diajarkan serta cara penyampaiannya. Cara penyampaian pelajaran, atau sering disebut metode pembelajaran merupakan faktor yang penting diperhatikan oleh seorang guru. Cara penyampaian pelajaran dengan cara satu arah akan menjadi pasif (bersifat menerima saja) terhadap siswa tentang apa yang dipelajarinya, materi abstrak tidak bermakna, sehingga proses belajar mengajar pendidikan jasmani menjadi membosankan.

Dimana dalam hal ini terdapat suatu masalah dimana pembelajaran pendidikan jasmani disekolah SD Gajah Mada, yang berujuk dasar hasil observasi dan wawancara kepada guru pendidikan jasmani bahwa terdapat kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompatan dengan baik, karena kurang pemahaman tentang teknik dasar dalam melakukan gerakan lompat jauh. Kesalahan yang umum dilakukan siswa adalah pada saat sikap permulaan dan sikap pada saat mendarat. Siswa sering melakukan kesalahan pada saat melakukan gerakan awal dalam melakukan ancang-ancang sehingga kekuatan pada saat menumpu tidak maksimal sehingga pada sikap diudara posisi badan kurang maksimal. Demikian juga posisi badan pada saat mendarat sering salah dilakukan, sehingga hasil lompatan kurang maksimal.

Hal tersebut mengakibatkan bahwa, data yang diperoleh dari guru pendidikan jasmani untuk nilai hasil belajar siswa dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh bahwa dari 32 siswa kelas VI sebagai objek dalam penelitian ini di sekolah tempat melakukan penelitian ternyata hanya 8 siswa atau 25 % yang telah memperoleh ketuntasan belajar atau memperoleh nilai di atas nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), sedangkan 24 siswa atau 75% belum memperoleh ketuntasan belajar. Nilai KKM pelajaran pendidikan jasmani di SD Gajah Mada adalah 65.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian TIndakan Kelas), dimana penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang penerapan variasi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Gajah Mada yaitu melalui tahapan-tahapan siklus dalam pembelajaran. Dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang murid yang pelaksanaanya dilakukan disekolah SD Gajah mada, dan Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian secara proses dengan lembaran fortofolio hasil belajar Lompat jauh. Aspek penilaian dan besarnya skor yang diperoleh dari setiap item disesuaikan berdasarkan kriteria-kriteria yang telah dibuat, dimana jumlah skor tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 1 dengan total skor maksimum adalah 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

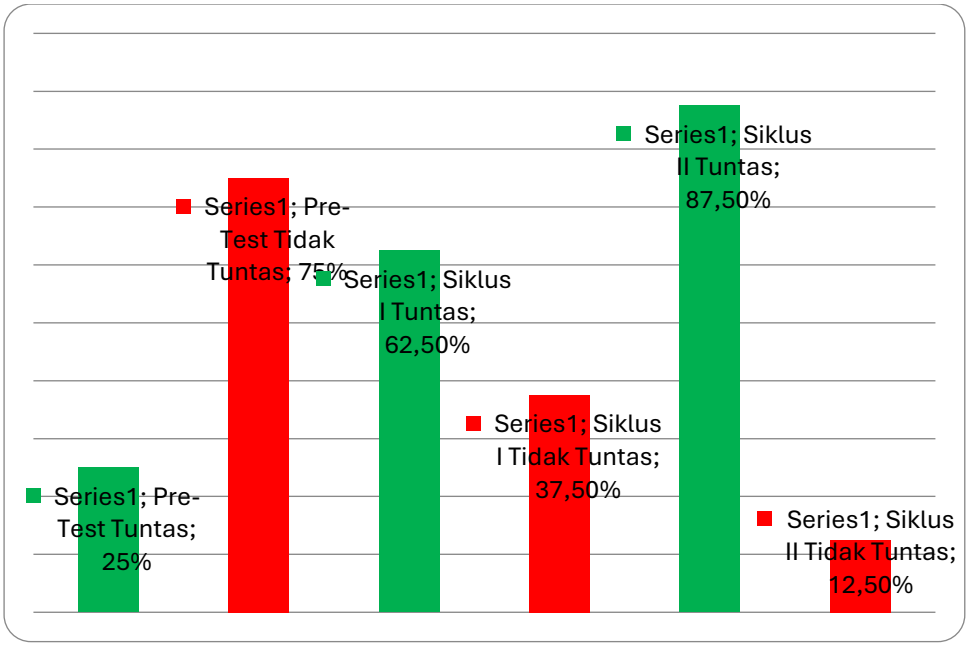
Penelitian ini dilaksanakan di SD Gajah Mada Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini terdiri dari dua siklus, yaitu siklus I dan siklus ke-II. Pada awal kegiatan penelitian, diberikan *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok yang akan dipelajari, setelah itu diberikan *post test* untuk mengetahui sejauh mana perubahan dan peningkatan tentang materi lompat jauh gaya jongkok yang diberikan dalam proses pembelajaran. Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari tes awal, tes siklus I dan tes siklus II.

Table 1. Peningkatan Hasil belajar Siswa SD Gajah Mada Medan

No	Hasil *Test*	Hasil *Test*	Jumlah Siswa	Keterangan	Persentasi
1	*Pre-test*	Skor $\geq$ 65	8	Tuntas	25%
		Skor < 65	24	Tidak Tuntas	75%
2	SIKLUS I	Skor $\geq$ 65	20	Tuntas	62,5%
		Skor < 65	12	Tidak Tuntas	37,5%

3	SIKLUS II	Skor ≥ 65	28	Tuntas	87,5%
		Skor < 65	4	Tidak Tuntas	12,5%

Jika pada tes awal dan siklus I nilai rata-rata KKM siswa secara keseluruhan hanya 60 dan 69 kemudian meningkat pada siklus II dimana nilai rata-rata KKM siswa menjadi 77,34. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Dari tabel dan diagram batang deskripsi data hasil belajar diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan mulai dari test awal, test siklus I, dan test siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian berupa kegiatan awal, kegiatan lanjutan (siklus I), dan (siklus II) dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa yang signifikan. Dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di sekolah tersebut ditetapkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah sebesar 65. Nilai rata-rata siswa pada tes awal adalah 55,62; ternyata nilai tersebut masih dibawah nilai KKM, sehingga dinyatakan tidak tuntas. Pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat yaitu 64,84; ternyata nilai tersebut masih dibawah nilai KKM, sehingga dinyatakan masih belum tuntas dalam pembelajaran. Pada pelaksanaan siklus II nilai rata-rata siswa mencapai 77,34; dan ternyata nilai sudah di atas nilai KKM, sehingga dinyatakan telah tuntas dalam pembelajaran.

Dilihat dari hasil yang diperoleh dari penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Gajah Mada Tahun Ajaran 2024/2025. Melalui variasi pembelajaran, guru membimbing siswa dalam mengetahui dan memahami teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar melalui serangkaian bentuk-bentuk permainan yang mendukung mengenai gerakan lompat jauh gaya jongkok. Guru setiap kali meluruskan dan memberikan petunjuk untuk mengarahkan anak pada pemahaman materi lompat jauh gaya jongkok. Pada variasi pembelajaran, guru mengemukakan beberapa alternatif mengenai cara melaksanakan gerakan

lompat jauh gaya jongkok melalui beberapa bentuk variasi. Di antaranya, lari satu arah, lomppat kardus, berlari sambil menyundul bola, lompat gelang-gelang atuu ban dan permainan lompat jauh.

Dengan melaksanakan beberapa variasi tersebut, diharapkan siswa dapat memahami teknik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, karena di dalam permainan tersebut sudah menerapkan teknik dasar dalam lompat jauh gaya jongkok di antaranya, lari satu arah, lompat kardus, berlari sambil menyundul bola, lompat gelang-gelang atau ban.

SIMPULAN

Dari pembahasan hasil penelitian data dapat disimpulkan bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas SD Gajah Mada Tahun Ajaran 2024/2025. Peningkatan hasil belajar siswa dari awal sampai akhir yaitu, nilai rata-rata siswa pada tes awal adalah 55,62 (tidak tuntas), pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 64,84 (tidak tuntas), dan pada pelaksanaan siklus II nilai rata-rata siswa telah mencapai 77,34 (tuntas).

DAFTAR PUSTAKA

Aris Priyanto. (2020). Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya

Menggantung Melalui Pendekatan Permainan Pada Murid SMAN 1 Yogyakarta. Yogyakarta: Tesis UNY.

Ballesteros, J.M. (2019). Pedoman Latihan Dasar Atletik. Terjemahan SOS. Jakarta: PT Enka

Parahiyangan. Muslich, Melaksanakan PTK Itu Mudah, (Jakarta : Bumi Aksara, 2019), hal.9

Rusli Lutan. (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Syarifudun, Aip, (2020), Atletik, Jakarta : Depdikbud Arikunto, Suharsimi, (2006).

Prof Sukardi, Ph.D(2022). Metodelogi Penelitian Pendidikan, Yokyakarta: PT. Bumi Aksara

Rumelah, (2015). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V Di Sd Muhammadiyah Argosari, Sedayu, Bantul : Skr