



IJPESS  
Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science  
p-ISSN 2775-765X | e-ISSN 2776 0200  
Volume 2, No. 1, Maret Hal. 62-66  
<http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpess>

## Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan *Skipping* Siswa Sekolah Dasar

Mustopa<sup>\*1</sup>, I Bagus Endrawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Dharma

### Info Artikel:

Diterima :  
07 Januari 2022  
Disetujui :  
24 Maret 2022  
Dipublikasikan :  
25 Maret 2022

### Kata Kunci:

Permainan *Skipping*, Lompat Jauh, Gaya Jongkok

### Email:

<sup>1</sup>bagus.endrawan@binadarma.ac.id  
<sup>2</sup>mustopa@gmail.com

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan permainan *skipping* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar Negeri 20 Air Kumbang. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas atau Penelitian tindakan Kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 20 Air Kumbang yang berjumlah 19 Orang Siswa. Dari hasil penelitian diketahui Pra Siklus siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum berjumlah 5 orang siswa, Siklus I mengalami peningkatan menjadi 11 orangsiswa yang mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum dan hasil Siklus II menjadi 17 orang siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan *skipping* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa.

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the significant effect of the skipping game on the results of the squat-style long jump at 20 Air Kumbang State Elementary School. This type of research is Classroom Action Research or Classroom Action Research. The subjects in this study were students of class V Elementary School 20 Air Kumbang, totaling 19 students. From the results of the research, it is known that the Pre-Cycle students who achieve the Minimum Completeness Criteria are 5 students, Cycle I increased to 11 students who achieved the Minimum Completeness Criteria and Cycle II results to 17 students. Thus, it can be concluded that there is an effect of skipping game on students' squatting style long jump results.*

©2022 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

## PENDAHULUAN

Salah satu materi pembelajaran yang cukup menarik adalah olahraga atletik. Ada beberapa macam jenis olahraga atletik seperti, lari, lompat dan lempar. Materi yang sering diajarkan pada sekolah dasar adalah lari dan lompat. Dalam hal ini peneliti tertarik pada

olahraga lompat, khususnya lompat jauh. Ketertarikan peneliti berdasarkan pengalaman dan pengamatan selama menjadi guru di sekolah. Menurut (Teguh et al., 2021) Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan orang yang melakukannya dinamakan *athlete* (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata *pentathlon* yang terdiri dari kata *penda* berarti lima atau *panca* *athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah *pancalomba* atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, tolak dan lempar

Menurut (Hidayat et al., 2020) pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian yang diperoleh melalui tahapan latihan dan pengalaman dalam suatu lingkungan pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar sehingga diperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan keahlian serta pembentukan sikap positif peserta didik. pembelajaran penjasorkes sebagai salah satu materi pembelajaran di Sekolah Dasar (SD) memiliki tujuan, yaitu memberikan keterampilan gerak untuk peserta didik, dengan harapan keterampilan gerak yang sudah dimiliki untuk dapat dikembangkan dan ditingkatkan kedalam pengembangan spesialisasi gerak cabang olahraga tertentu sesuai bakat, minat dan potensi yang dimiliki peserta didik. Tujuan tersebut tertuang dalam pasal 25 ayat 3 UU no. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Adapun isi dari pasal 25 ayat 3 adalah pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat.

Menurut (Ismadraga & Lumintuarso, 2015) pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan. Banyak guru-guru pendidikan jasmani yang hanya bisa mengajarkan satu dua nomor atletik saja dalam satu tahun atau mungkin ada nomor-nomor yang tidak bisa diberikan sama sekali kepada siswanya. Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut (Suganda & Suharyana, 2013) Guru sebagai salah satu komponen yang bertanggung jawab atas pencapaian pendidikan, keberadaan guru di sekolah sangat menentukan. Guru yang profesional harus mampu melibatkan anak didiknya secara fisik, mental dan emosional dalam pembelajaran. Pembelajaran bertujuan mengembangkan potensi siswa agar dapat tercapainya tujuan yang di harapkan.

Menurut (Mubaligin et al., 2018) dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Dari pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 20 Air Kumbang sudah berjalan dengan baik. Akan tetapi sejak meluasnya wabah virus Covid-19 seperti saat ini, pembelajaran sedikit mengalami kesulitan. Karena pelaksanaan pembelajaran tatap muka dibatasi oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Sebelum pembelajaran yang dibatasi seperti saat ini, pembelajaran olahraga khususnya lompat jauh pada siswa kelas atas di SDN 20 Air Kumbang belum berjalan dengan maksimal. Permasalahannya adalah masih banyak siswa yang belum maksimal melakukan lompatan yang jauh. Karena tujuan lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya. Selain itu, permasalahan yang juga sering dialami siswa adalah posisi kaki saat melakukan tolakan adalah siswa bingung dalam menentukan kaki yang digunakan sebagai tumpuan.

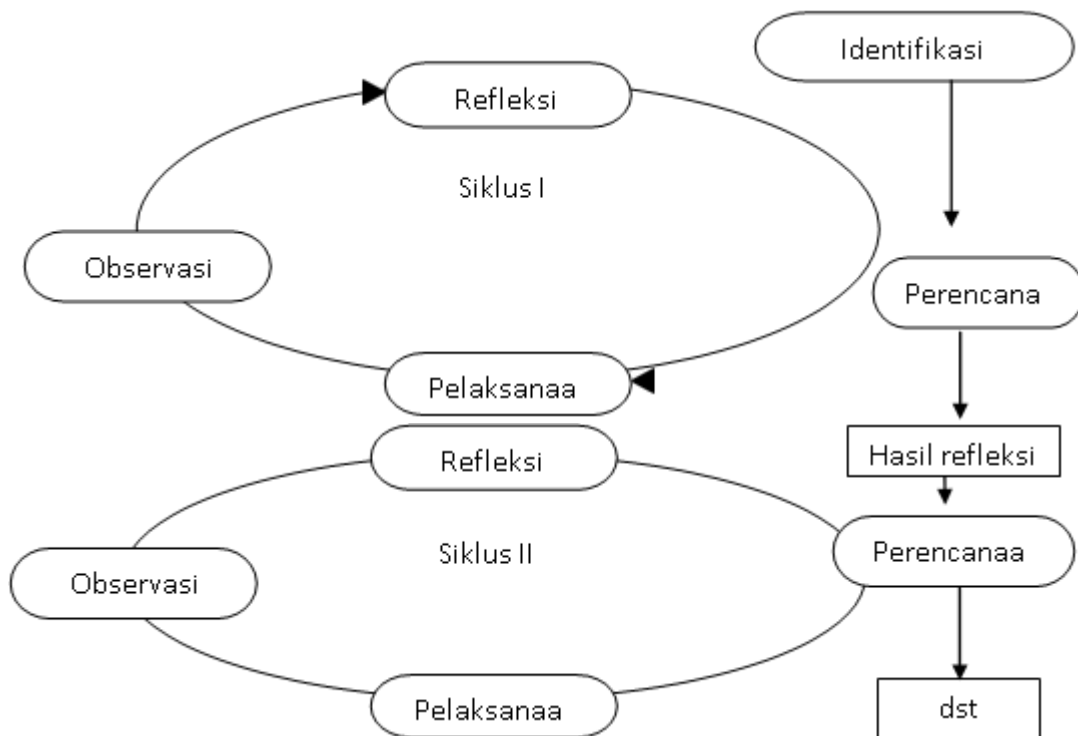
Berdasarkan hasil pembelajaran yang selama ini peneliti amati saat menjabat guru olahraga di SDN 20 Air Kumbang, diketahui bahwa nilai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70. Beberapa hal yang menjadi kendala keberhasilan pembelajaran lompat jauh diantaranya; 1) beberapa siswa merasa takut melakukan gerakan lompat jauh, dengan alasan takut gagal akan mengakibatkan

cedera, 2) pembelajaran yang kurang variasi yaitu selalu masuk pada materi inti tanpa melakukan permainan yang mengarah pada materi inti, 3) siswa lebih menyukai pembelajaran dalam bentuk permainan.

**METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas atau PTK. PTK dilaksanakan guna memperbaiki kualitas pembelajaran di kelas dengan guru sebagai peneliti sehingga pembelajaran di kelas menjadi lebih baik. Menurut (Arikunto, 2015) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran yang dilakukan dikelasnya. Penelitian ini dilakukan karena adanya permasalahan yang belum dapat diselesaikan guru, seperti belum berjalan dengan baik hasil belajar siswa.

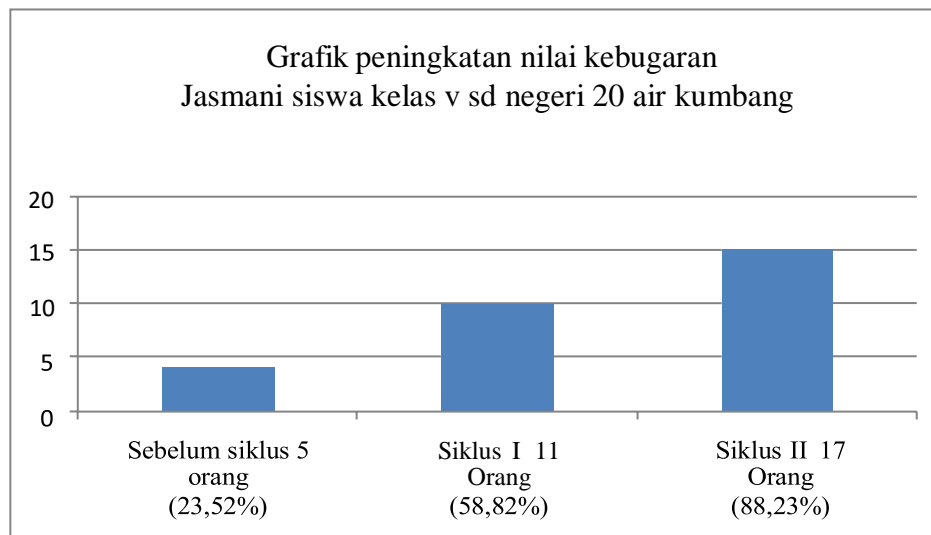
Sehingga dari pendapat ini dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini berlaku hanya untuk kelas tersebut. Dalam penelitian ini yang utama diamati adalah proses dari pemberian tindakan oleh guru. Penelitian tindakan di dasarkan pada filosofi bahwa setiap manusia tidak suka atas hal-hal yang statis, tetapi selalu menginginkan sesuatu yang lebih baik (Suharsimi, 2010). Peningkatan diri untuk hal yang lebih baik ini dilakukan terus menerus sampai tujuan tercapai dalam melaksanakan penelitian, rancangan merupakan hal yang sangat penting untuk disampaikan. Penelitian ini direncanakan dengan beberapa tahapan/siklus. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Kurt Lewin. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan. Rancangan dalam PTK adalah Perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refleksi. Perencanaan (*Planning*) yakni persiapan yang dilakukan seperti penyusunan RPP, tindakan (*Acting*) yaitu deskripsi tindakan yang akan dilakukan. Observasi (*Observing*), yaitu kegiatan mengamati dampak atas tindakan yang telah dilakukan. Refleksi (*Reflecting*), yaitu kegiatan evaluasi dari hasil yang diperoleh atas data yang terhimpun sebagai bentuk dampak tindakan yang telah dirancang.



Gambar 1. Disain metode penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil latihan *skipping* sangat menentukan kemampuan fisik dalam melaksanakan lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui permainan *skipping* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V di SD Negeri 20 Air Kumbang, dalam hal ini sudah menunjukkan adanya peningkatan. Hal ini bisa dibuktikan dengan hasil evaluasi pada awal (pratindekan) memperoleh nilai rata-rata yang sangat rendah tetapi setelah diadakan perbaikan pembelajaran Siklus I dan Siklus II mengalami peningkatan yang signifikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Hasil evaluasi pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang lompat jauh gaya jongkok setelah melakukan permainan *skipping* pada siswa kelas V SD Negeri 20 Air Kumbang yang jumlah siswanya 19 orang diperoleh data sebagai berikut:

- 1) Pra Siklus, siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal ada 5 orang dengan rata-rata 59,05 atau 23,52%.
- 2) Siklus I, siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal ada 11 orang dengan rata-rata 66,11 atau 58,82%.
- 3) Siklus II, siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal ada 17 orang dengan rata-rata 75,05 atau 88,23%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka hasil penelitian tindakan kelas ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Dari hasil tes lompat jauh sebelum diberikan tindakan ada 5 orang dengan rata-rata 59,05 atau 23,52% dari 19 orang siswa yang memiliki hasil lompat jauh yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal. Setelah diberikan siklus I masih belum menampakkan keberhasilan karena baru mencapai dengan rata-rata 66,11 atau 58,82%. Keberhasilan baru dilihat pada siklus II karena mencapai ketuntasan belajar sebesar dengan rata-rata 75,05 atau 88,23%.
- 2) Dari pencapaian ketuntasan 100% hanya 2 % yang tidak tuntas dengan alasan bahwa kedua anak tersebut memiliki postur tubuh yang berbeda dari anak/siswa lainnya (kaku melakukan gerakan). Sehingga mengakibatkan pergerakan penilaian tes tidak efektif. Dengan demikian, terdapat peningkatan secara signifikan terhadap hasil lompat jauh setelah melakukan permainan *skipping* pada siswa kelas V SD Negeri 20 Air Kumbang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah Sekolah Dasar (SD) Negeri 20 Air Kumbang Kabupaten Banyuasin yang telah memberikan izin dan memfasilitasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian, peserta didik siswa kelas V yang bersedia menjadi sampel penelitian guna memperoleh hasil penelitian yang diharapkan dan para dewan guru Sekolah Dasar Negeri 20 Air Kumbang Kabupaten Banyuasin yang telah memberikan motivasi serta membantu dalam penyelesaian penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. S. S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.  
[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=-RwmEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=penelitian+tindakan+kelas+buku&ots=TCQkU-bfr2&sig=yXTDneIv5qjqHiy2rE6vUHZ3ljc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=penelitian+tindakan+kelas+buku&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=-RwmEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=penelitian+tindakan+kelas+buku&ots=TCQkU-bfr2&sig=yXTDneIv5qjqHiy2rE6vUHZ3ljc&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian+tindakan+kelas+buku&f=false)
- Hidayat, A., Pratama, R., Hardiono, B., Keguruan, F., Pendidikan dan Bahasa, I., Bina Darma, U., Jenderal Ahmad Yani No, J., & Selatan, S. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100.  
<https://doi.org/10.21831/JPJI.V16I1.30792>
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KRIBO UNTUK POWER TUNGKAI ATLET LOMPAT JAUH DAN SPRINTER SKO SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>
- Mubalignin, H., Candra, A. T., Irawan, L. R., Studi, P. S., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2018). UPAYA PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN METODE BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT LINGKARAN BERJENJANG KELAS VII MTs NEGERI 11 BANYUWANGI. In *Jurnal Kejaora* (Vol. 3, Issue 1). <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/205>
- Suganda, M. A., & Suharjana, S. (2013). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BOLAVOLI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2571>
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. rev. ed.* PT. Rineka Cipta.
- Teguh, A., Sp, P., Sukendro, S., & Haryanto, H. (2021). PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN ATLETIK PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BERBASIS ANDROID. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 2(1), 301–309.  
<https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i1>