

# MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN TRADISIONAL SONDAH

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kawungluwuk I Kabupaten Sumedang)

1. **Saprijal Julianto Suanda** (email: saprijaljulianto@student.upi.edu)
2. **Indra Safari** (email: indrasafari77@upi.edu )
3. **Yogi Akin** (email: yogi.1498@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

## Abstract

Penelitian ini di latar belakang dari masalah yang terdapat di sekolah dasar yaitu siswa masih kurang menguasai gerak dasar tolakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh dengan menggunakan pendekatan permainan tradisional sondah pada kelas V SDN Kawungluwuk I Kabupaten Sumedang untuk upaya peningkatannya. Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) dan menggunakan model spiral dari Kemmis & Mc.Taggart yang didalam model ini mempunyai empat tahapan disetiap siklusnya. Penelitian ini melakukan sebanyak tiga siklus, dari setiap siklusnya mengalami peningkatan dengan target penelitian yaitu 85%. Pada siklus I pencapaian pembelajaran mencapai 48,1%, kemudian pada siklus II mencapai 66,7%, dan pada siklus III mencapai 88,9%, yang dimana sudah mencapai target pembelajaran. Dengan demikian penelitian dalam pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan tradisional sondah pada siswa kelas V SDN Kawungluwuk I Kabupaten Sumedang telah meningkat.

**Kata Kunci** : lompat jauh, permainan tradisional sondah

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang pada proses pembelajarannya dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga, dengan demikian pendidikan jasmani berbeda dengan mata pelajaran lain karna pada pendidikan jasmani menggunakan gerak insani. Gerak ini dirancang secara sadar oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat untuk dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Apabila pada masa ini seorang guru dapat memanfaatkannya secara optimal, tentu harapan dimasa mendatang untuk berhasil akan lebih mudah dicapai. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat melakukan berbagai kegiatan permainan dan olahraga tanpa mengabaikan aspek kompetisi dan prestasi yang mungkin diraihinya. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Siedentop (dalam Lutan, 2001,hlm.114) bahwa, "Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani". Berdasarkan uraian tersebut, pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan secara keseluruhan termasuk

nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas jasmani atau olahraga, sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap berbagai aspek kehidupan secara positif. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat melakukan berbagai kegiatan permainan dan olahraga tanpa mengesampingkan aspek kompetisi dan prestasi yang mungkin bisa diraih didalamnya. Hal tersebut ada dalam tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 tahun 2006 sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga.

Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Paturusi (2012, hlm. 12) bahwa tujuan pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut:

Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya meningkatkan keterampilan siswa untuk berolahraga. Ada pula yang mengatakan tujuannya adalah agar anak mencapai taraf kesehatan yang memuaskan, kegiatan itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani itu wahana untuk mendidik anak. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mampu beraktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Idealnya adalah tujuan program pendidikan jasmani dan olahraga itu bersifat menyeluruh sebab mencakup bukan aspek fisik tetapi juga aspek lainnya agar seseorang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar menjadi sangat penting, karena pada masa ini seorang anak sedang mengalami masa tumbuh yang optimal. Pada masa ini, seorang anak mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi dalam mempelajari suatu pembelajaran dan masalah sehingga tumbuh rasa kreatif, percaya diri dan bereksperimen langsung. Dalam pendidikan jasmani, atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar (SD). (Muhtar, (2009, hlm.1) "Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor lari, lompat, dan lempar". Atletik terbagi

menjadi beberapa nomor salah satunya yaitu lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, nomor ini merupakan jenis lompatan horizontal yang di dalamnya ada beberapa tahapan yaitu awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan. Tujuan dari lompat jauh yakni mencapai jarak terjauh dalam setiap lompatannya. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya sebagaimana yang dikemukakan oleh Mukholid, (2007, hlm. 14) "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".

Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kondisi fisik dan kemampuan penguasaan gerak dasarnya. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat. Apabila kecepatan dan power menolak ini dilakukan dengan gerak dasar yang benar maka hasil lompatannya pun akan jauh. Dan untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat *take-off* diperlukan dorongan tenaga yang kuat untuk menyelesaikan suatu perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kekuatan vertikal. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Hay, (1993) bahwa "*It is generally recognized that a high take off speed is essential for a good performance and that the jumper benefits from having a high position of the centre of mass at take-off.*" Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Koyama, & Ae (2006, hlm. 139) bahwa "*The most important factor that determines jumping distance in the long jump is the combination of the horizontal velocity of the centre of mass developed in the run-up and the vertical velocity obtained during take-off.*" Latihan fase menolak ini lebih banyak ditekankan pada bentuk latihan dinamis yang merupakan kombinasi lari dan lompat. Berdasarkan pengamatan di beberapa sekolah proses pelaksanaan pembelajaran atletik di sekolah dasar, masih banyak ditemukan masalah, kurangnya keterampilan penguasaan gerak dasar lompat jauh, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang gerak dasar lompat jauh, sehubungan dengan masalah itu terutama gerak dasar tolakan, anak didik perlu diajarkan gerak dasar tolakan lompat jauh dengan benar. Sesuai dengan perkembangannya gerak dasar dalam lompat jauh ada empat yaitu : awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat, dari ke empat tahapan gerak dasar lompat jauh pada tahap tolakan lah yang paling sering terjadi kesalahan. Pada pembelajaran lompat jauh tahap tolakan dianggap sangat penting karna jarak lompatan pada lompat jauh ditentukan pada tahap ini. Menurut Jarver (2013, hlm. 26) "Tahap take off merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam lompat jauh. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab kurangnya penguasaan materi pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh, yaitu:

1. Dalam pelaksanaan guru kurang memperhatikan rencana pelaksanaan pembelajaran yang membuat pelaksanaan kurang sistematis.
2. Penyampaian materi dinilai kurang menarik perhatian siswa, pembelajaran yang dilakukan lebih sering berpusat pada guru. Suasana yang diciptakan guru kurang membuat anak menjadi aktif. Pada kegiatan pemanasan terkadang tidak dilakukan.
3. Respon siswa pada saat pembelajaran terlihat tidak bersemangat, jenuh, dan bosan. Efek dari hal tersebut anak terus menerus meminta untuk istirahat sebelum waktu istirahat di mulai.
4. Pada pembelajaran lompat jauh terutama pada tahap tolakan terlihat kurang terkuasai, masih banyak siswa yang belum bisa menguasai gerak dasar.

Media merupakan penunjang tercapainya suatu tujuan dalam proses pembelajaran secara maksimal. Jika dalam proses pembelajaran ditemukannya sarana atau media yang kurang memadai, khususnya pada pembelajaran atletik yaitu lompat jauh, oleh karena itu guru mengalami kesulitan dalam menyampaikan kepada siswa untuk menguasai gerak dasar lompat jauh. Anak juga akan cepat merasa bosan dalam sistem pembelajaran yang hanya dilakukan pada bak yang berisi pasir akan tetapi kurang diterapkan dalam segi modifikasi gerak dasar lompat yang bisa merangsang anak dan bisa membangkitkan rasa senang pada diri siswa-siswi tersebut.

Untuk menciptakan rasa senang dan kegembiraan pada anak, guru harus bisa menciptakan permainan yang menarik untuk diterapkan pada proses pembelajaran. Menurut Roswati (dalam Saputra 2017, hlm. 41-45) mengemukakan "Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi anak". Salah satu alternatif untuk memecahkan masalah di atas adalah peneliti menerapkan pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh melalui permainan tradisional sondah yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan awalan, tolakan, dan pendaratan pada gerak dasar dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan pemaparan di atas maka ditemukan permasalahan gerak dasar dari lompat jauh yaitu tolakan, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar tolakan pada lompat jauh melalui pendekatan permainan tradisional sondah yang lebih jelasnya dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar tolakan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional sondah?
2. Bagaimana proses pembelajaran gerak dasar tolakan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional sondah?

3. Bagaimana hasil pembelajaran gerak dasar tolakan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional sondah?
4. Bagaimana hasil aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar tolakan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan tradisional sondah?

### **METODE PENELITIAN**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolakan lompat jauh dengan pendekatan permainan tradisional. Sesuai dengan tujuan, rancangan yang akan digunakan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action research*) Menurut Depdiknas (dalam Zainal, (2011, hlm. 93) "Peningkatan mutu pendidikan dapat dicapai melalui berbagai cara, antara lain melalui peningkatan kualitas pendidikan dan tenaga pendidikan lainnya, pelatihan dan pendidikan, atau dengan memberikan kesempatan untuk menyelesaikan masalah-masalah pembelajaran dan non pembelajaran". Sebelum melakukan perbaikan peneliti mengamati terlebih dahulu kondisi dan hasil belajar siswa, sehingga peneliti dapat merencanakan metode yang tepat untuk melakukan perbaikan. Penelitian yang dilakukan, menerapkan tiga siklus. Di setiap siklusnya mengalami peningkatan. Jika hasil perbaikan telah mencapai target pembelajaran maka perbaikan bisa dihentikan. Selain itu menurut Menurut Suharsimi (2013, hlm. 130) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kejadian yang sengaja di lakukan dan terjadi di kelas, penelitian tindakan kelas tidak sulit karena guru tinggal melakukan dengan sengaja dan mengamati hasilnya secara seksama. Sehingga guru melakukan perbaikan pembelajaran dengan cara pengamatan tersebut dan menemukan solusi yang tidak jauh dari kondisi kelas yang akan di teliti ada juga beberapa karakteristik dari penelitian tindakan kelas.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Kawungluwuk I Kec. Cisu Kabupaten Sumedang. Masalah yang timbul pada pembelajaran pendidikan jasmani mengenai proses pembelajaran lompat jauh pada gerak dasar tolakan yang masih kurang, hal ini disebabkan karena SDN Kawungluwuk I tidak memiliki sarana dan prasarana yang mendukung untuk melaksanakan proses pembelajaran khususnya pada pembelajaran lompat jauh yang dimana SDN Kawungluwuk tidak memiliki bak lompat yang pada pembelajaran lompat jauh ini bak lompat tentu sangat diperlukan.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Kawungluwuk I Kecamatan Cisu Kabupaten Sumedang. Yang memiliki jumlah siswa sebanyak 27 orang siswa terdiri dari 13 orang siswa laki-laki, dan 14 orang siswa perempuan.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian yaitu menggunakan teknik wawancara, observasi, tes hasil belajar, dan catatan lapangan. Wawancara yang dilakukan kepada guru dan siswa untuk mengetahui hasil dan kesan dari penerapan permainan tradisional sondah dalam pembelajaran gerak dasar tolakan padapembelajaran lompat jauh. Observasi dilakukan pada saat mengamati aktivitas siswa sebelum dan sesudah peneliti menerapkan metode yang digunakan. Tes hasil belajar berupa tes yang diberikan pada siswa dalam rangka mengetahui kemampuan siswa dalam materi gerak dasar lompat jauh. Catatan lapangan digunakan sebagai pedoman untuk mencatat hal-hal penting yang terjadi selama proses penelitian dilaksanakan.

### **Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis. Data yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu seperti data proses dan hasil. Teknik pengolah datanya yaitu dengan menghitung persentase keberhasilan untuk mengetahui peningkatan dari aspek yang diamati. Data proses diperoleh dari pengamatan kinerja guru dan aktivitas siswa, sedangkan data hasil yang diperoleh dari hasil tes belajar dan tes evaluasi. Adapun cara menghitung nilai akhir yang diperoleh siswa yaitu dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{NILAI} = \frac{\text{JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{JUMLAH SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

Siswa yang mencapai nilai akhir 75 dinyatakan tuntas dan siswa belum mencapai nilai 75 dianggap belum tuntas . Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan mereduksi data bermaksud untuk memilah dan memilih data yang dibutuhkan, selanjutnya dipaparkan, dan disimpulkan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses dan hasil dari pembelajaran siswa dalam materi gerak dasar tolakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus tindakan. Berdasarkan dari data siklus I sampai dengan siklus III menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolakan dengan menggunakan permainan tradisional sondah mengalami peningkatan baik dalam aspek perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa, dan hasil belajar siswa. Peningkatan dalam setiap siklus dapat dilihat pada diagram 1 di bawah ini.

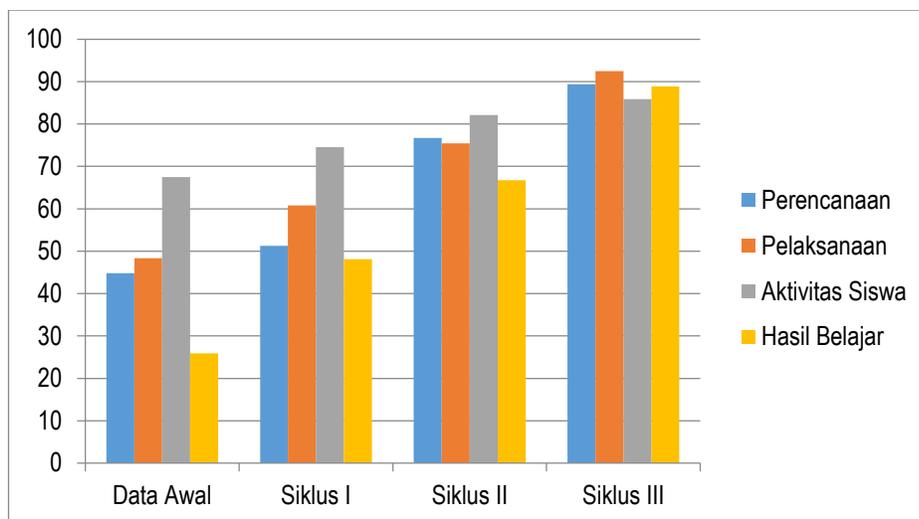


Diagram 1 Hasil Peningkatan Siklus I sampai III

### Perencanaan Pembelajaran Gerak Dasar Tolakan Pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Sondah

Berdasarkan hasil observasi kinerja guru pada tahap perencanaan pembelajaran lompat jauh mengalami peningkatan pada setiap siklusnya. Pada siklus I tahap perencanaan pembelajaran mencapai 51,25%, lalu pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 25% menjadi 76,7%, lalu pada siklus III mengalami peningkatan kembali dari siklus sebelumnya yaitu sebesar 12% menjadi 89,41%. Dengan hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kinerja guru pada tahap perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan sondah mengalami peningkatan dan sudah mencapai target yang telah ditentukan, berikut tabel rekapitulasi hasil perencanaan pembelajaran dari siklus I sampai siklus III.

Tabel 1  
Rekapitulasi Hasil Perencanaan Siklus I, II, dan Siklus III

No	Aspek Observasi	Tercapai				Target
		Data Awal	Siklus I	Siklus II	Siklus III	
1	Perumusan tujuan pembelajaran	50%	50%	68,75%	93,75%	85%
2	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran	37,5%	56,25%	68,75%	87,5%	85%
3	Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran	45%	50%	75%	95%	85%
4	Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian	41,7%	50%	83,3%	83,3%	85%
5	Tampilan dokumen rencana pembelajaran	50%	50%	87,5%	87,5%	85%
<b>Persentase Total</b>		<b>44,84%</b>	<b>51,25%</b>	<b>76,7%</b>	<b>89,41%</b>	<b>85%</b>

## **Pelaksanaan pembelajaran Gerak Dasar Tolakan Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sondah**

Berdasarkan hasil observasi kinerja guru pada tahap pelaksanaan pembelajaran lompat jauh mengalami peningkatan pada setiap siklusnya. Pada siklus I tahap pelaksanaan pembelajaran mencapai 60,83%, lalu pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 14% menjadi 75,4%, lalu pada siklus III mengalami peningkatan kembali dari siklus sebelumnya yaitu sebesar 17% menjadi 92,5%. Dengan hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kinerja guru pada tahap pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan sondah mengalami peningkatan dan sudah mencapai target yang telah ditentukan, berikut tabel rekapitulasi hasil perencanaan pembelajaran dari siklus I sampai siklus III.

Tabel 2  
Rekapitulasi Hasil Pelaksanaan Siklus I,II,dan III

No	Aspek yang di amati	Tercapai				Target
		Data Awal	Siklus I	Siklus II	Siklus III	
1	Pra pembelajaran	50%	62,5%	75%	100%	85%
2	Membuka pembelajaran	50%	62,5%	75%	87,5%	85%
3	Mengelola inti pembelajaran	45%	60%	70%	85%	85%
4	Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas	45%	55%	70%	95%	
5	Melaksanakan evaluasi dan hasil belajar	50%	62,5%	75%	100%	85%
6	Kesan umum kinerja guru	50%	62,5%	87,5%	87,5%	85%
<b>Persentase Total</b>		<b>48,3%</b>	<b>60,83%</b>	<b>75,4%</b>	<b>92,5%</b>	<b>85%</b>

## **Aktivitas Siswa Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Tolakan Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sondah**

Berdasarkan hasil lapangan yang sudah diperoleh selama pembelajaran gerak dasar tolakan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, pada siklus I terdapat 14 siswa yang masuk kategori B (baik) atau 51,9% dan 13 siswa yang masuk kategori C (cukup) atau 48,1% sedangkan untuk kategori K (kurang) tidak ada siswa yang masuk pada kategori tersebut, dengan total presentase 74,5%. Pada siklus II terdapat 21 siswa atau 77,8% yang masuk kategori B (baik) sedangkan 6 siswa atau 22,2% yang masuk kategori C (cukup) lalu pada kategori K (kurang) tidak ada siswa atau 0%, dengan total presentase 82,1%. Dan

pada siklus III terdapat 24 siswa yang masuk kategori B (baik) atau 88,9% dan 3 siswa yang masuk kategori C (cukup) atau 11,1% dan tidak ada yang masuk kategori K (kurang) dengan total presentase 85,9%. Dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh sudah mencapai target dan penelitian dihentikan disiklus III.

Tabel 3  
Rekapitulasi Hasil Aktivitas Siswa Siklus I,II, dan III

No	Kualifikasi	Tafsiran			Persentase Total
		B	C	K	
1	<b>Data Awal</b>	7 siswa	20 siswa	0 siswa	<b>67,48%</b>
	Persentase	25,9%	74,1%	0%	
2	<b>Siklus I</b>	14 siswa	13 siswa	0 siswa	<b>74,5%</b>
	Persentase	51,9%	48,1%	0%	
3	<b>Siklus II</b>	21 siswa	6 siswa	0 siswa	<b>82,1%</b>
	Persentase	77,8%	22,2%	0%	
4	<b>Siklus III</b>	24 siswa	3 siswa	0 siswa	<b>85,9%</b>
	Persentase	88,9%	11,1%	0%	

### Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Tolakan Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pada hasil tes belajar siswa mengalami peningkatan disetiap siklusnya terlihat bahwa data yang diperoleh dari lapangan bahwa data awal hanya mencapai 25,9% atau 7 siswa yang tuntas dan 20 siswa yang masih belum tuntas atau 74,1%, pada siklus I mengalami peningkatan yaitu terdapat 13 siswa yang tuntas atau 48,1% sedangkan yang tidak tuntas terdaat 14 siswa atau 51,9%, lalu pada siklus II mengalami peningkatan lagi yaitu 18 siswa yang mencapai kriteria ketuntasan atau 66,7% sedangkan untuk siswa yang tidak tuntas terdapat 9 siswa atau 33,3% dan pada siklus III terdapat 23 siswa yang sudah tuntas atau 88,9% dan masih ada 4 siswa yang belum mencapai ketuntas atau 11,1% dan hasil tes belajar sudah mencapai target dan penelitian dihentikan pada siklus III.

Tabel 4  
Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa

No.	Tindakan	Jumlah Siswa	Jumlah siswa yang Tuntas (%)	Jumlah siswa yang TidakTuntas (%)
1.	Data Awal	27	7 siswa ( 25,9% )	20 siswa ( 74,1% )
2.	Siklus I	27	13 siswa ( 48,1% )	14 siswa ( 51,9% )
3.	Siklus II	27	18 siswa ( 66,7% )	9 siswa ( 33,3% )
4.	Siklus III	27	23 siswa ( 88,9% )	4 siswa ( 11,1% )

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dari perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa, dan hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan tradisional sondah dapat disimpulkan bahwa pada pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan tradisional sondah dapat meningkatkan kemampuan dari gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Kawungluwuk I Kecamatan Cisu Kabupaten Sumedang, bisa dilihat bahwa hasil dari perencanaan siklus I 51,25%, pada siklus II mencapai 76,7%, lalu siklus III mencapai 89,41%. Pada pelaksanaan siklus I mencapai 60,83%, siklus II 75,4% dan siklus III 92,5%. Lalu pada aktivitas siswa siklus I mencapai 74,5% dan pada siklus II mencapai 82,1% dan siklus III 85,9%. Pada hasil tes belajar siswa data awal 25,9%, siklus I mencapai 48,1%, dan siklus II mencapai 66,7% dan pada siklus III mencappai 88,9% dengan target pembelajaran yaitu 85%.

## REFERENSI

- Hay, J. G. (1993). *The biomechanics of sports techniques* (4th ed.). Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Jarver, J. (2013). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Koyama, H., Muraki, Y., & Ae, M. (2006). Athletics: Immediate effects of the use of modified take-off boards on the take-off motion of the long jump during training. *Sports Biomechanics*, 5(2), 139–153.
- Lutan, R. (2001). Pendidikan kebugaran jasmani. *Jakarta: Depdiknas*.
- Muhtar, T. (2009). *Atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani 1 Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Paturusi, A. (2012). Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Roswati, I. (2017). MENINGKATKAN HASIL LOMPATAN MELALUI PERMAINAN MELOMPATI KARDUS PADA SISWA KELAS V SDN TEGALKALONG KABUPATEN SUMEDANG. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 8(1), 39–45.
- Suharsimi, A. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Zainal, A. (2011). Penelitian Pendidikan. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.