



PEDADIDAKTIKA: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Sekolah Dasar melalui Model Bermain Lompat Katak

Totong

SD Negeri 1 Margaharja, Ciamis

Email: totong010203@gmail.com

Abstract

This research was prepared on the basis of the problems that arise in the long jump learning material, namely the value of the long jump material has not been achieved in grade 4 SD Negeri 1 Margaharja according to the specified Minimum Completeness Criteria (KKM). This study aims to improve the long jump skills of 4th grade students of SD Negeri 1 Margaharja through the frog jumping model. This research is a classroom action research (PTK) which consists of two cycles. The research subjects were 25 students of grade 4 SD Negeri 1 Margaharja consisting of 10 male students and 15 female students. The research took place from February to May 2019, in the second semester of the 2018/2019 academic year. The instruments used in this study were: (1) observation of teacher activities, (2) observation of student activity (3) process test of jumping ability long jump, and (4) long jump ability test results. The results showed that learning long jump through the frog jumping playing model which was carried out for 2 cycles could improve student learning outcomes. This is evident from the long jump ability test scores of students who can achieve KKM of > 75% of the total number of students studied. The results of the evaluation before the action of students who got a new KKM score of 4 or 16%, in the first cycle there was an increase in the number of students who had the same ability or above the KKM, namely 18 students or 72%, and in the second cycle the number of students who had the ability to jump far the same or above the KKM as many as 24 students or 96%. This proves that the frog jumping playing model used as a long jump learning method is very effective in improving learning abilities and outcomes.

Keywords: Long Jump, Play Frog Jump.

Abstrak

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan yang muncul pada materi pembelajaran lompat jauh yaitu belum tercapainya nilai materi lompat jauh pada siswa kelas 4 SD negeri 1 Margaharja sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas 4 SD negeri 1 Margaharja melalui model bermain lompat katak. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas 4 SD negeri 1 Margaharja berjumlah 25 siswa terdiri dari 10 orang siswa laki-laki dan 15 orang siswa perempuan. Penelitian berlangsung dari bulan Pebruari sampai dengan bulan Mei 2019, pada semester 2 tahun pelajaran 2018 / 2019. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) observasi terhadap aktivitas guru, (2) observasi terhadap Aktivitas siswa (3) tes proses kemampuan lompat jauh, dan (4) tes hasil Kemampuan lompat jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui model bermain lompat katak yang dilakukan selama 2 siklus dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini terbukti dari nilai tes kemampuan lompat jauh siswa dapat mencapai KKM sebesar > 75% dari jumlah siswa yang diteliti. Hasil evaluasi sebelum dilakukan tindakan siswa yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 4 atau 16 %, pada siklus I terjadi penambahan jumlah siswa yang memiliki kemampuan sama atau di atas KKM yaitu 18 siswa atau 72 %, dan pada siklus II jumlah siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh sama atau di atas KKM sebanyak 24 siswa atau 96%. Hal ini membuktikan bahwa model bermain lompat katak yang digunakan sebagai metode pembelajaran lompat jauh sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan dan hasil belajar.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Bermain Lompat Katak.

PENDAHULUAN

Setiap pembelajaran jasmani memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan,

percaya diri, serta sarana dan prasarana yang menunjang agar hasilnya bisa maksimal sesuai dengan tuntutan kurikulum, (Ridwan

dkk, 2018). Demikian juga halnya dengan yang menunjang dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia SD yang masih suka bermain.

Berangkat dari itu semua kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah dasar Negeri 1 Margaharja terutama di kelas 4 pada materi lompat jauh, perlu dimodifikasi dengan suatu pendekatan pembelajaran yang mampu menggairahkan siswa dalam pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Kenyataan di lapangan, saat pembelajaran pendidikan jasmani pada materi lompat jauh, masih saja ditemui hasil kegiatan belajar yang tidak sesuai dengan tuntutan KKM yang telah ditetapkan sebelumnya. Penyebab rendahnya tingkat penguasaan, minat dan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 1 Margaharja Kecamatan Sukadana ada 2 faktor, yaitu: (1) faktor eksternal dan (2) faktor internal.

Faktor eksternal, di antaranya pengaruh lingkungan, yakni lingkungan pedesaan yang sebagian besar orangtuanya dari golongan menengah kebawah dan berprofesi buruh tani yang dituntut untuk memenuhi kebutuhan primer sehingga kurang memperhatikan terhadap kemajuan belajar siswa. Akibatnya, siswa tidak terbiasa untuk melakukan aktifitas jasmani dan lebih tertarik untuk membantu orang tuanya.

Faktor internal yang berpengaruh di antaranya pendekatan pembelajaran, metode, media, atau sumber pembelajaran serta kegairahan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Jika kondisi tersebut dibiarkan berlarut-larut, maka akan terjadi kemampuan aktifitas jasmani dikalangan para siswa akan terus berada pada tingkatan yang rendah. Para siswa akan terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengekspresikan bakat, kemampuan dan minatnya.

Pada kegiatan pembelajaran penjaskes di kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja, siswa kurang bersemangat mengikuti pokok bahasan Atletik lompat jauh. Dari 25 siswa hanya 4 orang yang berani mencoba melompat tanpa diperintah guru. Kebanyakan siswa ketika harus melakukan tolakan pada papan tolakan, mereka ragu dan berhenti. Bahkan ada 3 orang siswa yang sama sekali tidak mau melakukan awalan. Ada berbagai alasan yang dikemukakan para siswa diantaranya: kalau melompat kakinya sakit, takut jatuh, bisa melukai lutut, dsb, sehingga dalam proses pembelajaran lompat jauh, guru penjaskes mengalami kesulitan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Peneliti menyimpulkan bahwa para siswa tidak berani melakukan lompatan karena takut sakit. Ketika pada akhir pembelajaran guru mengadakan penilaian, nilai rata-rata kelas hasil lompat jauh hanya 58,00. Ketercapaian KKM hanya 16 % atau hanya 4 orang dari 25 siswa yang

nilainya > KKM 75. Hal ini sangat jauh dari prosentase pencapaian KKM yang diharapkan. Sedangkan KKM yang ditetapkan pada pembelajaran Penjaskes yaitu 75. Seharusnya 100 % dari keseluruhan siswa yang 25 orang mampu mencapai KKM > 75.

Berawal dari alasan di atas, peneliti mencari solusi yang tepat untuk mengatasi agar siswa berani melakukan lompatan tanpa dihantui rasa takut sakit. Salah satu caranya melalui pendekatan bermain. Agar pendekatan bermain tersebut berhasil dan tepat untuk meningkatkan kemampuan siswa melakukan lompat jauh, perlu dikaji dan diteliti yang lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai subyek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 Sekolah Dasar Negeri 1 Margaharja Kecamatan Sukadana tahun pelajaran 2018 /2019 pada semester 2.

Dari uraian di atas peneliti merasa perlu untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas pada pembelajaran lompat jauh sebagai “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja Melalui Model Bermaian Lompat Katak”.

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diketahui bahwa dalam pembelajaran masih berpusat pada guru, yang menjadikan guru sebagai sumber utama dan siswa hanya

bersifat pasif. Padahal dalam KTSP pembelajaran berorientasi pada siswa, sehingga tercipta pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, (Muhtadi, 2005). Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, (Wibowo, 2016). Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep yang dipelajari, (Sari, 2017).

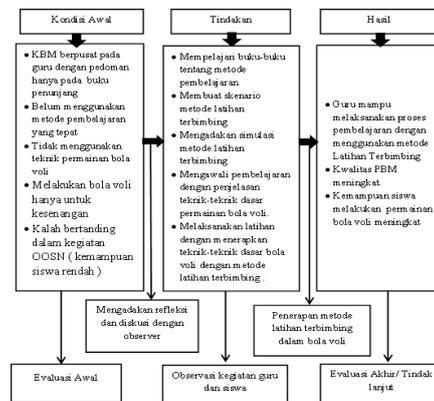
Pendekatan pembelajaran merupakan suatu cara yang diterapkan seorang guru untuk memberikan materi pelajaran dengan cara-cara tertentu yang efektif agar materi pelajaran dapat diterima atau dikuasai dengan baik oleh siswa, (Nasution, 2016). Banyak pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, diantaranya dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat diterapkan dalam semua cabang olahraga termasuk lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh dengan model bermain merupakan cara belajar, dimana pembelajaran yang diberikan disajikan dalam bentuk permainan, (Lestariyanto, 2014). Dalam hal ini teknik-teknik lompat jauh dipelajari melalui bentuk permainan. Konsep permainan lompat jauh dapat menggunakan alat atau tanpa alat yang mengarah pada pola gerakan lompat jauh, (Sunarto, 2015).

Maksud dan tujuan pembelajaran lompat jauh dengan model bermain adalah untuk

memenuhi hasrat gerak anak, dapat menimbulkan rasa senang dan gembira, meningkatkan hasil belajar dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Disamping itu juga, melalui permainan siswa dituntut memiliki inisiatif dan kreatifitas, sehingga hal ini akan merangsang kemampuan berpikir dan memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan, dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh. Dengan menguasai teknik lompat jauh dengan benar maka hasil belajar siswa meningkat, (Hasibuan, 2014).

Berdasarkan dari pemikiran peneliti bahwa, proses pembelajaran melalui penerapan model bermain lompat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja Kec. Sukadana. Kerangka berfikir dalam penelitian ini akan memberikan gambaran kegiatan pembelajaran di SD Negeri 1 Margaharja dalam pelaksanaan tindakan yang dilakukan sehingga mencapai peningkatan hasil belajar siswa. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini digambarkan pada diagram di bawah ini:



Gambar 1

Diagram Kerangka Berfikir Penelitian Tindakan Kelas

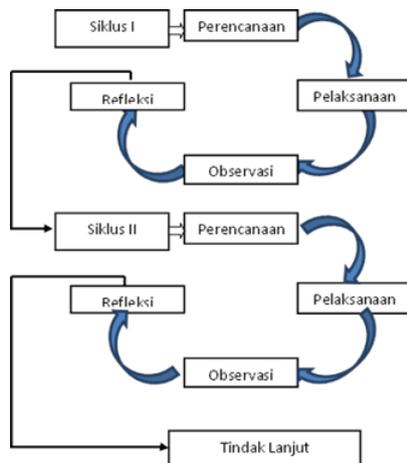
Penggunaan model bermain lompat katak pada materi lompat jauh diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Atas dasar kerangka berfikir di atas, penelitian ini akan memberikan gambaran kegiatan pembelajaran di SD Negeri 1 Margaharja dalam pelaksanaan tindakan yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan merupakan penelitian klasikal yang terdiri dari 2 siklus yang setiap siklusnya dilakukan 2 kali pembelajaran (@ 35 menit). Setiap siklus pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan prosedur sebagai berikut :

- 1 Perencanaan: dilakukan setelah mengadakan refleksi
- 2 Pelaksanaan tindakan: melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan.
- 3 Observasi /Pengamatan: dilakukan oleh teman sejawat sebagai pengamat dalam

pelaksanaan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disusun oleh peneliti.

- 4 Refleksi : hasil yang diperoleh dari post test dan observasi yang telah dilaksanakan dalam rencana perbaikan pembelajaran dianalisis untuk melihat kemampuan siswa dan untuk melakukan tindakan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Adapun siklus penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut:



Gambar 2

Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas

2. Setting dan Subjek Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di kelas 4 SDN 1 Margaharja . Letak SDN 1 Margaharja berada di sebelah Utara pusat kantor Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis yang jaraknya + 1 KM. Masyarakat di lingkungan sekolah yang umumnya bermata pencaharian sebagai buruh dan pedagang. Pendidikan masyarakat (orang tua siswa) sebagian besar tamatan SMP, SMA dan bahkan ada yang Sarjana.

Sarana pembelajaran penjaskes masih kurang, apalagi media pembelajaran untuk mata pelajaran olah raga. Selama ini untuk pembelajaran olah raga hanya menggunakan lapangan olah raga berada di belakang sekolah. Untuk pembelajaran olah raga lompat jauh, menggunakan sarana berupa kid atletik.

Siswa yang merupakan subyek dari penelitian ini berjumlah 25 orang, terdiri dari 10 laki- laki dan 15 siswa perempuan. Umur siswa rata-rata 10 tahun, tetapi ketika penelitian ini dilakukan masih ada siswa yang berumur 9 tahun. Kemampuan siswa dalam bidang olah raga rata-rata kurang. Siswa hanya menyenangi olah raga yang bersifat permainan. Kegiatan belajar mengajar utama guru penjaskes SDN 1 Margaharja dilakukan di luar kelas. Namun ketika mengkondisikan siswa sering juga menggunakan kelas.

3. Prosedur Penelitian

Tahap awal dari penelitian ini adalah hasil refleksi guru terhadap pembelajaran yang berlangsung sebelum penelitian tindakan kelas dilaksanakan. Adapun rancangan kegiatan yang disusun adalah sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan Siklus 1.
 - 1) Pelaksanaan Pembelajaran.
 - 2) Observasi
 - 3) Refleksi

b. Pelaksanaan Siklus 2.

- 1) Perencanaan
- 2) Pelaksanaan Tindakan Kelas
- 3) Observasi
- 4) Refleksi

4. Metode Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan.

Nilai hasil pos tes digunakan untuk meneliti data secara kuantitatif, sedangkan untuk mendapatkan data kualitatif menggunakan lembar pengamatan yang telah disiapkan sebelumnya. Pada lembar penilaian hasil pos tes memuat data-data tentang kemampuan siswa secara kuantitatif mengenai awalan, tolakan, sikap melayang, dan sikap mendarat.

Format penilaian hasil pos test lompat jauh dengan menggunakan metode bermain adalah sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Aspek				Jml Skor	Nilai	Kriteria
		Awalan	Tolakan	Sikap Melayang	Sikap Mendarat			

Kriteria Aspek:

Sangat mampu melakukan : Skor 4

Mampu melakukan : Skor 3

Cukup melakukan : Skor 2

Kurang melakukan : Skor 1

Nilai Akhir = $\frac{\text{Skor diperoleh Siswa}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$

Skor Ideal (12)

Untuk melihat sejauh mana tingkat kemampuan siswa secara kualitatif tentang

kegiatan yang dilakukan diperoleh dari nilai kuantitatif setiap siswa dengan rentang sebagai berikut :

90 – 100 = sangat baik (SB)

80 - 89 = baik (B)

75 – 79 = Cukup (C)

< 75 = Kurang (K)

Selain rentang nilai di atas, untuk mendapatkan data kualitatif digunakan pula lembar observasi sebagai bahan untuk refleksi.

Data penelitian yang terkumpul dari hasil observasi dianalisis sepanjang berlangsungnya penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian dengan tiga tahap analisis, yaitu tahap kategorisasi, validasi, dan interpretasi data.

Kategorisasi data dilakukan dengan memilah-milah data yang terkumpul berdasarkan kategori tertentu yang telah ditetapkan, (Anwar, 2016). Kategori yang dimaksud meliputi : konsepsi awal siswa, hasil nilai tes siswa, kegiatan eksplorasi, aktivitas kegiatan siswa, serta konsepsi akhir siswa.

Validasi merupakan tahap kedua dalam kegiatan analisis data. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data yang objektif, sahih dan handal, (Negeri, 2017). Data penelitian yang telah melalui proses validasi, selanjutnya diinterpretasi berdasarkan teori, hasil-hasil penelitian yang relevan, atau

intuisi peneliti dan teman sejawat (observer).

Interpretasi dilakukan untuk menyusun suatu rencana guna meningkatkan kemampuan siswa dalam mengajukan pertanyaan dan mencari solusi dari kesulitan yang dihadapi guru dan siswa. Hasil interpretasi dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang dan melakukan tindakan berikutnya supaya jelas dan terarah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Kemampuan Awal Siswa.

Kemampuan awal siswa kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja dalam pembelajaran penjaskes (lompat jauh), sebelum dilaksanakannya penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah. Hal ini bisa dilihat dari analisis hasil test akhir yang dilaksanakan hari sebagai berikut:

- Jumlah Siswa : 25 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 1.450
- Rata-rata kelas : 58,00
- Nilai Siswa > KKM : 4 orang
- Nilai siswa < KKM : 21 orang
- Prosentase Pencapaian KKM: 16 %

b. Hasil Penelitian Siklus I.

Setelah tes akhir siklus I dilaksanakan maka hasilnya dapat dilihat di bawah ini:

- Jumlah Siswa : 25 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 1.869
- Rata-rata kelas : 74,75

- Nilai Siswa > KKM : 18 orang
- Nilai siswa < KKM : 7 orang
- Prosentase Pencapaian KKM : 72 %

c. Hasil Penelitian Siklus II.

Setelah dilakukan tes perbaikan siklus II dan hasilnya dianalisis maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Jumlah Siswa : 25 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 2.069
- Rata-rata kelas : 82,75
- Nilai Siswa > KKM : 24 orang
- Nilai siswa < KKM : 1 orang
- Prosentase Pencapaian KKM : 96 %

2. Pembahasan

a. Kemampuan Awal Siswa.

Kemampuan awal siswa kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja sebelum dilaksanakannya perbaikan dalam penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah.

Berdasarkan data hasil penelitian dapat simpulkan bahwa dari 25 orang hanya ada 4 orang siswa yang nilainya mencapai KKM 75. Rata-rata kelas 58,00 ini merupakan hasil pembagian dari jumlah nilai secara klasikal dengan jumlah siswa yang mengikuti tes di kelas 4. Prosentase pencapaian KKM 16 % merupakan ciri bahwa kemampuan lompat jauh siswa kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja sangat rendah.

b. Pelaksanaan Siklus I.

Berdasarkan pada hasil tes pelaksanaan perbaikan pembelajaran penjaskes pada materi lompat jauh di kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja dapat dinyatakan bahwa KKM secara klasikal belum tercapai, karena prosentase pencapaian KKM baru mencapai 72 %. Artinya masih ada 7 orang siswa lagi yang nilainya kurang dari KKM. Sedangkan menurut indikator keberhasilan pada penelitian ini, pembelajaran dikatakan berhasil apabila 100 % dari seluruh siswa sudah mencapai KKM 75.

Namun bila dilihat perbandingannya, antara sebelum dilakukan perbaikan dengan setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran siklus I, tampak adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata nilai dari 58,00 menjadi 74,75 dengan peningkatan ketuntasan dari 16 % sebelum perbaikan menjadi 72 % pada perbaikan siklus I. Berdasarkan temuan observer dan refleksi terhadap kelemahan yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran tersebut, maka disimpulkan perlu dilaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus ke II.

c. Pelaksanaan Siklus II.

Meskipun pada siklus I sudah ada peningkatan hasil belajar siswa, tetapi belum mencapai hasil yang diharapkan. Menurut hasil diskusi dengan observer dapat

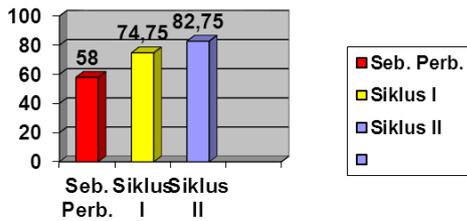
disimpulkan bahwa masih terdapat kelemahan baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun pada tindakan yang dilaksanakan.

Berdasarkan temuan tersebut peneliti melaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan memperbaiki serta menyempurnakan proses pembelajaran terutama dalam mengefektifkan penggunaan model bermain lompat katak untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja, sambil tetap memperhatikan situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, efektif, dan menyenangkan.

Data hasil tes menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran pada siklus II terjadi peningkatan hasil yang cukup signifikan. Rata-rata kelas pada siklus I yaitu 74,75, menjadi 82,75 pada siklus II dan Ketuntasan belajar yang semula 72 % menjadi 96 %. Secara klasikal KKM sudah tercapai. Meskipun perbaikan ini hanya dilakukan 2 siklus tetapi cukup bisa menggambarkan bahwa dengan menggunakan model bermain lompat katak, ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja pada pembelajaran lompat jauh.

Untuk lebih jelasnya bahwa penggunaan model bermain lompat katak dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada

pembelajaran penjaskes, dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

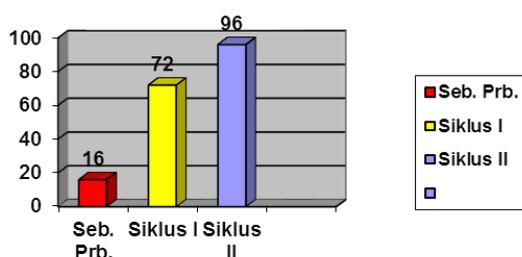


Grafik 1

**Rata-rata nilai hasil tes formatif
Pada perbaikan pembelajaran Mata
penjaskes Kelas 5 SD Negeri 1 Margaharja**

Dari grafik di atas dapat dilihat hasil belajar sebelum perbaikan rata-rata kelas hanya 58,00. Pada perbaikan siklus I meningkat menjadi 74,75 dan pada siklus II meningkat cukup signifikan mencapai 82,75. Hal ini menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi apabila dibandingkan sebelum perbaikan dengan hasil perbaikan siklus II yaitu meningkat 50 %.

Dilihat dari ketuntasan belajarnya menurut KKM yang telah ditentukan sebelumnya, juga memperlihatkan peningkatan yang cukup tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 2

**Ketuntasan belajar Pada perbaikan
pembelajaran Mata pelajaran penjaskes
Kelas 5 SD 1 Margaharja**

Grafik di atas menggambarkan ketuntasan belajar yang dicapai oleh siswa cukup baik dibandingkan dengan sebelumnya. Dari pencapaian sebelum dilakukan perbaikan, hanya 3 orang siswa saja yang mencapai ketuntasan (KKM) > 75 atau hanya 16 % dari jumlah siswa 25 orang. Dengan perlakuan perbaikan siklus I, meningkat menjadi 18 orang atau 72 % yang mencapai KKM dan pada perbaikan siklus II menjadi 24 orang atau mencapai KKM 96 %. Meskipun masih ada 1 orang siswa lagi yang belum mencapai KKM, namun hal ini cukup bisa membuktikan bahwa model bermain lompat katak ternyata dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas 4 SD Negeri 1 Margaharja. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yakni uji coba ragam latihan model bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh (Ningtyas, 2012; Mardianto, 2013; Simanjuntak & Triansyah, 2016; Yunitaningrum & Triansyah, 2016).

SIMPULAN

Dari hasil perbaikan pembelajaran yang telah dilaksanakan sebanyak 2 kali perbaikan atau 2 siklus, dapat disimpulkan bahwa kelemahan siswa dalam keterampilan lompat jauh, dapat ditingkatkan dengan menggunakan model bermain lompat katak. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari rata-rata kelas sebagai hasil evaluasi dari

setiap siklus. Peningkatan rata-rata kelas sebelum perbaikan hingga siklus II mencapai peningkatan 50%.

Motivasi siswa untuk melakukan latihan, dapat ditingkatkan melalui pemberian hadiah pada model bermain lompat katak, serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpikir, dan berlatih secara rutin. Selain itu guru harus pandai-pandai membuat situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan karena sangat diperlukan siswa dalam rangka mencapai hasil belajar yang maksimal pada setiap kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang seyogianya dilakukan oleh guru Penjaskes dalam upaya meningkatkan kualitas kemampuan dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran antara lain dengan menggunakan metode, model, pendekatan dan media Pembelajaran yang sesuai, dapat membantu daya tangkap, daya serap serta pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Penjelasan/ contoh, penghargaan, bimbingan kepada merupakan hal yang sangat penting untuk memotivasi siswa.

Model bermain lompat katak dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk diterapkan pada pembelajaran, sehingga tercipta pembelajaran yang lebih baik dan siswa lebih terbantu dalam

memahami dan menguasai materi yang diberikan.

Proses pembelajaran yang baik merupakan salah satu modal untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Maka untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik diperlukan motivasi siswa yang lebih dan ketertarikan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. (2016). Meningkatkan Kemampuan Menghitung Luas Bangun Ruang Melalui Benda Konkret Sekitar Siswa Kelas VI SDN Talabiu Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(1), 134-147.
- Hasibuan, R. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas XI SMA Swasta 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(77).
- Lestariyanto, D. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Bambu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Wulung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(12).
- Mardianto, M. I. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak Pada Siswa Kelas 5 SDN Duwet Kota Pekalongan. *Jurnal ACTIVE*, 2 (12).
- Muhtadi, A. (2005). Menciptakan iklim kelas (Classroom Climate) yang kondusif dan

- berkualitas dalam proses pembelajaran. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 1(2).
- Nasution, M. I. P. (2016). Strategi pembelajaran efektif berbasis mobile learning pada sekolah dasar. *IQRA': Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 10(1).
- Negeri, S. S. (2017). Penerapan Alat Peraga Benda Kongkrit Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Melakukan Operasi Hitung Pecahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Kalisoro Semester 2 Tahun Pelajaran 2015/2016". *IJER- Indonesian Journal on Education and Research*, 2(4).
- Ningtyas, P. Y. A. (2012). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sumber V Tahun Pelajaran 2011/2012.
- Ridwan, R. dkk (2018). Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Permainan Pakarajang Siswa SMPN 2 Sungai Kakap. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(5).
- Sari, P. (2017). Pemahaman konsep matematika siswa pada materi besar sudut melalui pendekatan PMRI. *Jurnal Gantang*, 2(1), 41-50.
- Simanjuntak, V., & Triansyah, A. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Engklek. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5).
- Sunarto. (2015). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, N. (2016). Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa melalui Pembelajaran Berdasarkan Gaya Belajar di SMK Negeri 1 Saptosari. *Jurnal Electronics, Informatics, and Vocational Education (ELINVO)*, 1 (2).
- Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2016). Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Strategi Pembelajaran Lompat Rintangan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5).