

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MEDIA MELEWATI RINTANGAN PADA  
SISWA SDN MANGGIS 4 TAHUN 2021/2022**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Jurusan PENJAS



OLEH:

**MOH. RIZKY ARIFFIANTO**

NPM: 18.1.01.09.0046

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UN PGRI KEDIRI  
2022**

Skripsi oleh:  
**MOH. RIZKY ARIFFIANTO**  
NPM: 18.1.01.09.0046

Judul:  
**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
DENGAN MEDIA MELEWATI RINTANGAN PADA SISWA  
SDN MANGGIS 4 TAHUN 2021/2022**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJAS  
FIKS UNP Kediri

Tanggal: 16 Juni 2022

Pembimbing I



Septyaning Lusianti, M.Pd

Pembimbing II



Puspodari, M.Pd

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

**MOH. RIZKY ARIFFIANTO**

**NPM : 18.1.01.09.0046**

Judul :

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
DENGAN MEDIA MELEWATI RINTANGAN PADA SISWA  
SDN MANGGIS 4 TAHUN 2021/2022**

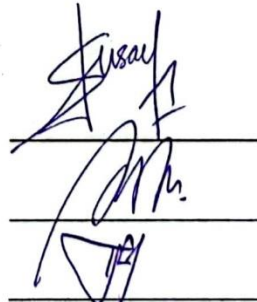
Telah dipertaruhkan di depan panitia ujian/siding skripsi  
program studi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 21 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M.Pd
2. Penguji I : Dhedhy Yuliawan, M.Or
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd



Mengetahui,

**Dekan FIKS**



**Dr. Sulistiono, M.Si**

**NIDN: 0007076801**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : MOH. RIZKY ARIFFIANTO  
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 8 Mei 2000  
NPM : 18.1.01.09.0046  
Fak/Jur./Prodi : FIKS/PENJAS  
Alamat : Dsn. Pugeran, Ds. Puncu, Kec. Puncu, Kab. Kediri

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis yang diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 21 Juli 2022

Yang menyatakan



**MOH. RIZKY ARIFFIANTO**

**NPM: 18.1.01.09.0046**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang” -Moh. Rizky Ariffianto

### Persembahan

Puji Syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmah dan tuntunan tangan kasih-Nya sehingga saya bias menyelesaikan Skripsi ini. Karya kecilku ini kupersembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan cintai:

1. Kedua orang tua tercinta. Ibunda Padmawati dan ayahanda Moh. Ja'i Ariffianto, S.Pd yang selalu senantiasa mendukung, mendoakan, memberikan kasih sayang kepada saya di setiap langkah aktifitas baik pada siang maupun malam.
2. Penyemangat hati Ayu Retno Novianti yang selalu memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tanggung jawab ini dan mendoakan saya untuk meraih cita-cita kedepan nantinya.
3. Teman-teman seperjuangan Skripsi, terima kasih atas sumbangan pikiran baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga menambah bendaharaan kata dalam penulisan Skripsi ini.
4. Untuk teman-teman seperjuanganku Angkatan 2018 Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri terima kasih untuk bantuan dan dukungannya selama ini, Semoga Kita Semua Sukses Dalam Meraih Cita-cita dan Impian Kita.

## **ABSTRAK**

Moh. Rizky Ariffianto : Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Media Melewati Rintangan Pada Siswa SDN MANGGIS 4 Tahun 2021/2022

**Kata Kunci : Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Penelitian PTK**

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada siswa kelas V (lima) SDN MANGGIS 4 khususnya nomor lompat jauh, ada beberapa permasalahan yang mengakibatkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Adapun beberapa permasalahan tersebut antara lain adalah: (1) kemampuan fisik siswa terutama power otot kaki bagian bawah sangat rendah, (2) kurangnya model-model pembelajaran yang dapat membangkitkan minat dan motivasi siswa, (3) kurangnya komunikasi antara guru dan siswa, sehingga pembelajaran hanya terpusat pada guru saja tidak ada timbal baliknya, dan (4) kemampuan motorik atau gerak siswa masih rendah sehingga menyulitkan siswa untuk melakukan gerakan. Permasalahan di atas diduga menjadi penyebab mengapa prestasi belajar Penjasorkes, khususnya untuk materi lompat jauh belum memenuhi nilai KKM yang diharapkan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran permainan melewati rintangan pada siswa kelas V SDN MANGGIS 4. Subjek penelitian adalah siswa kelas V (lima) berjumlah 32 siswa, dan guru sebagai kolaborator. Dalam penelitian PTK ini juga dilakukan wawancara terhadap guru, kepala sekolah dan siswa, di samping pengamatan di lapangan dengan maksud agar mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan Sesuai dengan jenis dan sifat data yang akan dikumpulkan maka dalam penelitian ini dipergunakan teknik pengumpulan data yang berupa observasi partisipatif pasif terhadap berbagai kegiatan yang terkait dengan studi, untuk mengamati berbagai kegiatan dan peristiwa di lapangan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Hasil refleksi dan analisis data tiap-tiap siklus, maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa hasil pada siklus III sudah terlihat peningkatan yang berarti dibandingkan siklus sebelumnya. Pada siklus III telah tercapai tujuan pembelajaran proses lompat jauh gaya jongkok terlihat dari rata-rata siswa telah mencapai diatas 70 dari KKM. Jika dipersentase hasil yang dicapai siswa pada siklus III ini adalah 100% mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Profil Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Media Melewati Rintangan Pada Siswa SDN Manggis 4 ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjas FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS UNP PGRI Kediri.
3. Drs. H. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri.
4. Septyaning Lusianti, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I.
5. Puspodari, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II.
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Murid SDN Manggis 4 yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 21 Juli 2022



MOH. RIZKY ARIFFIANTO

NPM : 18.1.01.09.0046

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Pengertian Atletik, Sejarah dan Jenisnya Lengkap.....	7
2. Lompat Jauh.....	7
a. Pengertian Lompat Jauh.....	7
b. Gaya dan Teknik Lompat Jauh.....	9



3. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	11
4. Konsep Belajar Keterampilan Motorik.....	13
5. Pengertian Belajar, Mengajar dan Pembelajaran .....	14
a. Pengertian Belajar .....	14
b. Pengertian Mengajar .....	16
c. Pengertian Pembelajaran.....	18
6. Konsep Dasar Model Pembelajaran dengan Pendekatan Permainan..	19
a. Konsep Dasar Bermain .....	19
b. Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	20
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir .....	23
D. Hipotesis Penelitian Atau Tindakan.....	37

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis dan Desain Penelitian	
1. Jenis Penelitian.....	38
2. Desain Penelitian.....	39
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	41
D. Teknik Pengambilan Data .....	41
E. Instrumen Data .....	42
F. Teknik Analisis Data.....	42
G. Rencana Penelitian .....	43

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Proses Penelitian .....	46
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	53
C. Implementasi Penelitian .....	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	72
E. Keterbatasan Penelitian .....	75

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	77
B. Implikasi .....	77
C. Saran .....	78

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b>	Gambar Keseluruhan Lompat Jauh .....	9
<b>Gambar 2</b>	Gambar Teknik Awalan.....	9
<b>Gambar 3</b>	Gambar Teknik Tolakan.....	10
<b>Gambar 4</b>	Gambar Teknik Melayang .....	10
<b>Gambar 5</b>	Gambar Teknik Pendaratan .....	11
<b>Gambar 6</b>	Gambar Siswa Lari Melompati Kardus .....	21
<b>Gambar 7</b>	Gambar Siswa Lari Melompati Kardus Bersama Sama .....	21
<b>Gambar 8</b>	Gambar Siswa Lari Melompati Kardus Dengan Sistem Sirkuit.....	22
<b>Gambar 9</b>	Gambar Bagan Ilustrasi Kerangka Berpikir .....	25
<b>Gambar 10</b>	Gambar Desain PTK Kemmis & Mc Taggart .....	40
<b>Gambar Diagram hasil belajar siswa lompat jauh</b>	.....	73

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b>	Kegiatan Guru Dan Siswa Dalam Pembelajaran Pada Siklus I .....	55
<b>Tabel 2</b>	Kegiatan Guru Dan Siswa Dalam Pembelajaran Pada Siklus II .....	61
<b>Tabel 3</b>	Kegiatan Guru Dan Siswa Dalam Pembelajaran Pada Siklus III.....	67
<b>Tabel 4</b>	Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Tes Vertical Jump Sebelum Penelitian Tindakan .....	83
Lampiran 2	Hasil Tes Vertical Jump Sesudah Penelitian Tindakan .....	85
Lampiran 3	Hasil Proses Belajar Lompat Jauh Sebelum Tindakan .....	87
Lampiran 4	Kriterian Nilai Proses Keterampilan Gerak Lompat Jauh .....	88
Lampiran 5	Lembar Observasi Kelas Terhadap Guru .....	90
Lampiran 6	Lembar Observasi Terhadap Situasi Kelas .....	92
Lampiran 7	Lembar Observasi Terhadap Perilaku Siswa .....	93
Lampiran 8	Hasil Proses Belajar Lompat Jauh Sebelum Tindakan .....	94
Lampiran 9	Transkrip Wawancara dengan Kolabulator Selesai Pada Siklus I .....	95
Lampiran 10	Transkrip Wawancara dengan Kolabulator Selesai Pada Siklus II .....	96
Lampiran 11	Transkrip Wawancara dengan Kolabulator Selesai Pada Siklus III .....	97
Lampiran 12	Transkrip Wawancara dengan Siswa Setelah Siklus I Dilaksanakan .....	98
Lampiran 13	Transkrip Wawancara dengan Siswa Setelah Siklus II Dilaksanakan .....	99
Lampiran 14	Transkrip Wawancara dengan Siswa Setelah Siklus III Dilaksanakan .....	100
Lampiran 15	Catatan Lapangan ( <i>field note</i> ) .....	101
DOKUMENTASI .....		103
Surat Permohonan Penelitian .....		109
Surat Balasan Penelitian .....		110
Surat Setelah Melakukan Penelitian .....		111
Surat Berita Acara Bimbingan .....		112
Sertifikat Plagiasi .....		111

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajar pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajar pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Menurut (Isnaini, Faridha & Suranto, 2011) pengertian pendidikan jasmani sering disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya. Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik.

Menurut (Haspariariati dan Widiyari 2015). Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri. Yaitu, "*developmental appropriate*" (DAP).

Artinya yaitu tugas belajar yang di berikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar, tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik.

Pengertian pendidikan jasmani menurut para ahli adalah bagian dari pendidikan nasional, artinya pendidikan jasmani tidak terfokus pada aspek motoriknya saja, tetapi juga terdapat aspek kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani adalah salah mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. (Muchlisin Riadi, 2018).

Pada hakekatnya, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi dan isi pembelajaran hendaknya diberikan secara bertahap sehingga tujuan pokok pembelajaran dapat dicapai oleh peserta didik. Untuk itu para guru seharusnya memiliki rencana pembelajaran yang didalamnya berisi bekal pengetahuan dan ketrampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningkatan belajar anak. Kenyataan di lapangan pendidikan jasmani yang ada saat ini belum dikelola sebagaimana mestinya, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, motorik, afektif dan fisik (Losidi, 2012).

Model pembelajaran yang tidak sesuai karakteristik anak, tidak ada kreativitas akan membuat anak merasa bosan, sehingga anak tidak bergairah untuk melakukan pembelajaran. Sebagai contoh pada pembelajaran voli. Pembelajaran seringkali tidak sesuai karakteristik anak, sehingga kreativitas kesenangan anak tidak terfikirkan. Hal tersebut membuat pembelajaran yang kurang maksimal sehingga hasil pembelajarannya juga kurang maksimal. Maka seorang guru diharapkan bisa memodifikasi dari pembelajaran yang ada agar anak tidak cepat bosan, sehingga anak

bergairah dan dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya. Ini adalah bukti nilai kegagalan pada pembelajaran tanpa menggunakan permainan modifikasi. Pada aspek afektif siswa tergolong dari kategori tuntas adalah sebanyak 8 siswa atau 26% dengan jumlah 32 siswa.

Sedangkan pada aspek kognitif adalah sebanyak 17 siswa masuk dalam kriteria tuntas atau 55%. Untuk aspek psikomotor sendiri mencapai 14 siswa mencapai kriteria tuntas atau 45%. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang harus dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *Developmental Appropriate* (DAP). Untuk itu *Developmental Appropriate* (DAP) yang didalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Inti dari modifikasi adalah menganalisa dan mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Haspariariati dan Widiyasari, 2015).

Lompat jauh termasuk jenis olahraga lompat yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan, kenyataannya hasil yang dicapai siswa khususnya kelas V (lima) masih kurang memuaskan. Kenyataan tersebut dapat dilihat dari hasil belajar lompat jauh yang dicapai siswa masih rendah nilai hasil belajarnya masih ada 65% atau secara rinci dari 32 siswa yang masih belum tuntas di bawah standar ketuntasan belajar minimal 70 sebanyak 20 siswa, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai dengan baik.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada siswa kelas V (lima) SDN MANGGIS 4 khususnya nomor lompat jauh, ada beberapa permasalahan yang mengakibatkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Adapun beberapa permasalahan tersebut antara lain adalah: (1) kemampuan fisik siswa terutama power otot kaki bagian bawah sangat rendah, (2) kurangnya model-model pembelajaran yang dapat membangkitkan minat dan motivasi siswa, (3) kurangnya komunikasi antara guru dan siswa, sehingga pembelajaran hanya terpusat pada guru saja tidak ada timbal baliknya, dan (4) kemampuan motorik atau gerak siswa masih rendah sehingga menyulitkan siswa untuk melakukan gerakan. Permasalahan di atas diduga menjadi penyebab mengapa

prestasi belajar Penjasorkes, khususnya untuk materi lompat jauh belum memenuhi nilai KKM yang diharapkan

Terkait dengan hal tersebut di atas, maka dibutuhkan Penelitian mengenai metode yang tepat untuk pembelajaran Penjasorkes khususnya nomor lompat jauh. Dengan demikian melalui penelitian ini diharapkan akan didapat solusi atau jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat untuk mengajarkan lompat jauh kepada siswa SD, khususnya siswa kelas V (lima) SDN MANGGIS 4.

Pendekatan dengan permainan adalah model yang akan digunakan dalam penelitian ini, khususnya untuk nomor lompat jauh gaya jongkok. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siswa, dengan bermain siswa tidak merasakan lelah ataupun terbebani dalam melakukan aktivitas. Dalam olahraga atletik yang mengasyikkan adalah utamanya dicurahkan kepada aspek kandungannya dari aktivitas bermain yang menyenangkan. Permainan dalam atletik khususnya nomor lompat jauh adalah bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan terfokus pada model proses pembelajarannya. Di sini siswa dalam melakukan gerakannya walaupun penuh kegembiraan dan keceriaan, tujuan dari proses pembelajarannya tetap tercapai.

Dalam bentuk yang sederhana permainan atletik khusus untuk lompat jauh faktor-faktor motivasi dan kemauan yang tinggi dapat merangsang siswa melewati benda-benda yang dipakai dalam bermain. Contoh-contoh rintangan yang sering digunakan dalam permainan atletik seperti bola, simpai, ban bekas, tali, cone, dan kardus (box). Dengan penggunaan alat-alat tersebut akan membuat siswa termotivasi untuk melakukan setiap aktivitas permainannya. Metode yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain melompati rintangan. Adapun rintangan yang digunakan adalah kardus mie yang tidak terpakai lagi yang berukuran panjang 35 cm dan tinggi 25 cm.

Dengan memberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media melewati rintangan kardus siswa akan lebih tertarik untuk selalu ingin mencoba saat pembelajaran berlangsung, sehingga siswa dapat menuntaskan hasil belajar yang sebelumnya nilai masih dibawah standart KKM akan menjadi meningkat untuk ketuntasan belajar siswa sesuai KKM yang sudah ditentukan.



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik siswa terutama power otot kaki bagian bawah sangat rendah, sehingga hal ini akan mempersulit siswa untuk melakukan tolakan dalam lompat jauh.
2. Belum diterapkannya model-model pembelajaran, terutama model bermain melewati rintangan.
3. Kurangnya komunikasi antara siswa dan guru di lapangan dalam proses pembelajaran.
4. Masih rendahnya kemampuan motorik siswa.
5. Belum optimalnya kualitas pembelajaran lompat jauh, dilihat dari belum terpenuhinya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas dan kompleks, maka perlu pembatasan masalah. Adapun yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas maka, penelitian tindakan kelas ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah melalui model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan melewati rintangan dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SDN MANGGIS 4?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dengan menggunakan model pembelajaran permainan melewati rintangan pada siswa kelas V (lima) SDN MANGGIS 4.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) dalam upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran Penjasorkes umumnya dan khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD di lapangan.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru Penjasorkes, sebagai salah satu alternatif penggunaan model pembelajaran yang Aktif, Kreatif, Inovatif, dan Menyenangkan (PAKEM) dalam proses pembelajaran. Secara terinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani
  - a. Sebagai alternatif di dalam menerapkan teknik mengajar di lapangan, sehingga pembelajaran menjadi lebih variatif.
  - b. Salah satu bahan atau teknik pembelajaran untuk membangkitkan minat dan motivasi siswa.
  - c. Guru dapat dan terbiasa membuat beberapa macam model-model pembelajaran.
  - d. Dalam proses pembelajaran yang diutamakan adalah peran siswa yang aktif. Guru bertindak sebagai pengawas atau pemantau kegiatan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan yang diharapkan dalam kurikulum 2013.
2. Bagi Siswa
  - a. Siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran karena pembelajaran sangat menarik untuk dilaksanakan.
  - b. Siswa akan selalu mempunyai keinginan untuk selalu mencoba setelah melaksanakan model-model pembelajaran dengan permainan.
  - c. Dengan model-model permainan siswa dapat memajukan atau menunjukkan aspek-aspek perkembangan seperti: aspek motorik, kreatifitas, kecakapan-kecakapan fungsi sosial, kognitif, dan juga perkembangan motivasional dan emosional.
  - d. Dengan model-model permainan siswa dapat lebih banyak melakukan gerakan, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. Dkk. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas Jakarta*: Bumi Aksara
- Cahyo, Eko. 2012. *Lompat Jauh*. (Online), (<http://ekocahyowibowo.blogspot.co.id/2012/10/lompat-jauh.html>, diakses 21 Desember 2015).
- Carr, Gerry A. (2014). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Charlim dkk. (2011). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Lompat Jauh*. Jakarta: PT. Adhi Aksahara Abadhi Indonesia.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eggen, Paul. Kauchak, Don. (2012). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Jakarta: PT. Indeks
- Haspariariati dan widiasari (2015). *Pengertian dan Ciri-Ciri Pendekatan Developmentally Appropriate Practice (DAP)* (IKIP) Bandung, Bandung.
- Dwipayogo, P. S. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 422-438.
- Isnaini, Faridha & Suranto. 2011. *Pendidikan jamani, olahraga, dan kesehatan viii*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendentidikan Nasional
- Losidi. (2011). *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu Kardus pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Cikembulan Kecamatan Pekuncen Kabupaten Banyumas*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ma'ruful Kahri. (2014 : 2012). *Pengaruh model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain dan model pembelajaran tradisional terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Bandung, Bandung.

Mayke S. Tedjasaputra. (2011). *Bermain, mainan, dan permainan untuk pendidikan usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.

Ma'ruful Kahri. (2012). *Pengaruh model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain dan model pembelajaran tradisional terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Bandung, Bandung.

Moura, N.A., & Paula Moura, T.F. (2011). *IAAF New Studies in Athletics* (The IAAF Technical Quarterly), 16:4; 51-61, 2011.

Muchlisin Riadi. (2014, Januari) Kajian Pustaka. [Online].  
<https://www.kajianpustaka.com/2014/01/pengertian-jenis-manfaatlingkungan-kerja.html>

*Pengertian Pembelajaran*. Diunduh dalam [http://id.wikipedia.org/wiki /Pembelajaran](http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran). Diakses tanggal 12 Mei 2015 pukul 19.30 WIB.

Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram (2019) . *Belajar Ketrampilan Motorik*. Jakarta : Prenamedia

Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfabedia. Yogyakarta.

Supriyono. (2016). *Pengaruh latihan plyometrics dan power otot-otot tungkai terhadap prestasi lompat jauh*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta

Vina Sanjana. (2011). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*.

Jakarta: Kencana.