

## Applying The Play Approach to Improve Results Students Learning Squat Squat Long Jump Class 6 Elementary School

Aminah

SDN Bandungrejo  
amin\_ah@gmail.com

---

### Article History

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

### Abstract

*The type of research used is Classroom Action Research (CAR) which is carried out in two cycles to see the improvement in learning outcomes and student activities in participating in the squat-style long jump learning through a play approach. 25 students. The data collection techniques in this Classroom Action Research (CAR) consist of; test and observation. The results of this study can be concluded that the results of the squat style long jump skill increased from 36% in the initial conditions to 60% at the end of the first cycle and increased to 84% at the end of the second cycle. While the ability of students to perform a series of squat-style long jump movements increased from 28% in the initial conditions to 64% at the end of the first cycle and increased to 100% at the end of the second cycle.*

**Keywords:** *learning outcomes, long jump, approach to play*

### Abstrak

Jenis penelitian yang dipakai adalah (PTK) yang dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 SDN Bandungrejo 2 berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data terdiri dari; tes dan observasi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36% pada kondisi awal menjadi 60% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84% pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28% pada kondisi awal menjadi 64% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100% pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 6 Sekolah Dasar Negeri Bandungrejo 2.

**Kata kunci:** *hasil belajar, lompat jauh, pendekatan bermain*

---

**Social, Humanities, and Education Studies (SHEs): Conference Series**

<https://jurnal.uns.ac.id/shes>

p-ISSN 2620-9284

e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok. Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinaan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa SD tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain.

Berdasarkan karakteristik siswa SD tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsure kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya.

Berdasarkan uraian pendekatan pembelajaran bermain yang telah diungkapkan di atas menggambarkan bahwa, pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Namun pencapaian hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran saja, masih ada faktor lain seperti kemampuan kondisi fisik siswa, motivasi, sarana dan prasarana dan lain-lain.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Bandungrejo 2 masih terdapat ada kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadaan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan

lompatan yang masih rendah. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dan perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

### METODE

Jenis penelitian yang dipakai adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain. Penelitian Tindakan Kelas ini mengambil tempat di Sekolah Dasar Negeri Bandungrejo 2 Demak. Waktu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan 2 bulan, yaitu bulan Maret sampai dengan April 2016. Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Bandungrejo 2 tahun yang berjumlah 25 siswa. Dengan rincian siswa putra: 12 anak dan siswa putri: 13 anak. Teknik pengumpulan data terdiri dari; tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Kemudian data dianalisis menggunakan persentase.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Komparasi Hasil Kondisi Awal dan Siklus 1

Aspek yang diukur	Jumlah siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Cara Mengukur
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok	9	36%	15	60%	Diukur saat guru memberikan materi lompat gaya jongkok
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok	7	28%	16	64%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kelima ini adalah sebagai berikut:

1. Keberhasilan guru/siswa:

Dari hasil tes pada siklus I menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I. Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I.

2. Kendala yang dihadapi guru/siswa:

Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan. Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu anak masih sangat berperan terhadap semangat siswa.

3. Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran siklus satu, makaperlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya.
- Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

**Tabel 2. Komparasi Hasil Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2**

Aspek yang diukur	Pra Siklus		Siklus 1		Siklus 2		Cara Mengukur
	Jumlah siswa yang lulus	Persentase kelulusan	Jumlah siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah siswa yang lulus	Persentase kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok	9	36%	15	60%	21	84%	Diukur saat memberikan materi lompat jauh
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok	7	28%	16	64%	25	100%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar pengamatan penelitian

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus kedua adalah sebagai berikut: (1) dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II; (2) kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II; dan (3) pendekatan bermain memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan lompat jauh.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 6 Sekolah Dasar Negeri Bandungrejo 2 tahun pelajaran 2022/2023. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2004). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Penjas Dikdasmen.
- Aip Syarifuddin. (1994). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Dirjendikti. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- H.J. Gino dkk. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2001). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Iskandar. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press.
- Jess Jarver. (2005). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.
- Jonath U., Haag E., & Krempel R. (1987). *Atletik I. Alih Bahasa Suparno*. Jakarta: PT. Rosda JayaPutra.
- M. Djumidar A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H. (2008). *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebalas Maret.
- Nana Sudjana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan menengah.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soegito. (1992). *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno, Sukardi, Chodijah dan Suwalni. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. UNS Press.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Suminar DR. (2019). *Psikologi bermain: Bermain & Permainan bagi perkembangan anak*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Syaiful Sagala. (2005). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Wahjoedi. (1999). *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK(PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- Wina Sanjaya. (2006). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standartd Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah*.