

## **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas VII D SMPN 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025**

**Arizal Dani Gustira<sup>1</sup>, Dani Slamet Pratama<sup>2</sup>, Fajar Ari Widiyatmoko<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru, Pendidikan Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Guru, Pendidikan Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Guru, Pendidikan Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

Email: [arizaldani13@gmail.com](mailto:arizaldani13@gmail.com)

Email: [danislametpratama@upgris.ac.id](mailto:danislametpratama@upgris.ac.id)

Email: [fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat tali. Latar belakang dari penelitian ini adalah rendahnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh dan kurangnya motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMPN 37 Semarang yang berjumlah 32 siswa. Penelitian dilakukan dalam dua siklus melalui pendekatan tindakan kelas yang mencakup tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan permainan lompat tali dapat meningkatkan pencapaian siswa secara signifikan. Persentase siswa yang mencapai KKM meningkat dari 65,63% pada pre-test menjadi 75% pada siklus 1 dan 93,75% pada post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan dan melibatkan aktivitas fisik mampu meningkatkan kemampuan motorik serta motivasi belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Kata kunci: lompat jauh, permainan lompat tali, hasil belajar, PTK

### **ABSTRACT**

*This study aims to improve students' learning outcomes in the squat-style long jump material through a jump rope game approach. The background of this research is the students' low understanding of basic long jump techniques and lack of motivation in learning. The subjects of this study were 32 students of class VII D at SMPN 37 Semarang. The research was conducted in two cycles through a classroom action research approach consisting of planning, action, observation, and reflection stages. Data collection techniques included observation, documentation, and skill tests. The results showed that the jump rope game approach significantly increased students' achievements. The percentage of students meeting the minimum completeness criteria improved from 65.63% in the pre-test to 75% in the first cycle and 93.75% in the post-test. These findings indicate that a fun and physically engaging approach can enhance students' motor skills and motivation in learning the long jump.*

*Keywords: long jump, jump rope, learning outcomes, action research*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan didefinisikan sebagai proses yang bertujuan untuk mengembangkan potensi individu melalui pembelajaran pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap dilakukan dengan cara mengajar, melatih, atau melakukan penelitian, dan biasanya berlangsung dalam suatu sistem yang terstruktur untuk mewariskan ilmu dan kebudayaan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pendidikan adalah suatu proses memanusiakan manusia dengan cara humanis (Desi Pristiwanti et al., 2022). Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 BAB 1 nomor 20 berbunyi Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pada saat pembelajaran guru bisa memilih berbagai model pembelajaran yang tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman materi siswa. guru juga harus bisa menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan agar pembelajarannya bisa maksimal. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu ilmu terapan yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan fisik setiap individu (Yulia Sari et al., 2024). Pendidikan jasmani sangat penting bagi sistem pendidikan di Indonesia, hal tersebut dikarenakan penjas diharapkan mampu meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan kesejahteraan terhadap siswa (Halim et al., 2023). Pendidikan jasmani tidak hanya melatih aspek fisik siswa, tetapi juga membantu membentuk karakter dan keterampilan sosial (Siedentop, 2009; Rahayu & Fitriani, 2020). Dalam praktiknya, guru dituntut untuk merancang pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan kebutuhan siswa (Desi Pristiwanti et al., 2022). Salah satu materi dalam pembelajaran PJOK di SMP adalah lompat jauh gaya jongkok, yang menuntut kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi gerak (Puspitasari, 2016; Nurfauzan, 2018).

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari berbagai gerakan diantaranya adalah lari, jalan, lompat, dan lempar sehingga atletik juga merupakan ibunya olahraga (*mother of sports*) karena didalam gerakan atletik merupakan penerapan dari berbagai cabang olahraga (Imam Abdul Hafidz et al., 2021). Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan cara melayang dengan tujuan menjaga titik berat badan tetap di udara selama mungkin (melayang) yang dilakukan dengan cepat dan menggunakan tolakan dari kedua kaki untuk mencapai jarak sejauh mungkin (Nurfauzan, 2018). Dari pengertian di atas lompat jauh dapat didefinisikan sebagai suatu cabang atletik yang tujuannya melompat sejauh-jauhnya dengan teknik awalan lari, tolakan, melayang diatas udara, dan mendarat (Puspitasari, 2016). Lompat jauh merupakan gerakan menolakkan badan ke depan dengan menggunakan tumpuan kaki terkuat dengan teknik lari, menolak, melayang diatas udara, dan mendarat. Sasaran lompatan lompat jauh adalah papan lompatan, dimana kaki terkuat melakukan tolakan dengan jarak sejauh mungkin dari papan tolakan. Didalam lompat jauh terdapat beberapa teknik pendaratan antara lain gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara.

Pembelajaran pendidikan jasmani materi atletik di SMP Negeri 37 Semarang kelas VII salah satunya adalah lompat jauh. Sejatinya pembelajaran atletik lompat jauh sudah diajarkan ditingkat sekolah dasar (SD), akan tetapi untuk meningkatkan pemahaman materi dan prestasi siswa kelas VII D terhadap materi pembelajaran lompat jauh guru perlu membuat suatu pendekatan pembelajaran. Dalam membuat pendekatan pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman dan prestasi siswa, guru bisa lebih kreatif sesuai dengan kondisi siswa dan lingkungan sekolah. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih belum menguasai teknik dasar lompat jauh, serta menunjukkan rendahnya motivasi dalam mengikuti pelajaran PJOK (Hafidz et al., 2021). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran inovatif yang menggabungkan unsur permainan. Permainan lompat tali dinilai dapat meningkatkan keterampilan motorik dan memperkuat kemampuan dasar lompat jauh (Latif & Wulandari, 2022; Nurhadi, 2018). Terdapat berbagai macam pendekatan pembelajaran yang bisa dipakai guru untuk pembelajaran atletik lompat jauh salah satunya adalah permainan lompat tali. Permainan lompat tali merupakan permainan menggunakan salah satu kaki terkuat dilakukan dengan cara mengangkat dan melompat kedepan dengan satu kaki dilakukan secara bergantian dengan teman satu tim. Dalam pendekatan pembelajaran permainan lompat tali ini dimodifikasi dimana posisi mendarat yang awalnya menggunakan satu kaki dimodifikasi

menggunakan dua kaki. Tujuan pendekatan pembelajaran tersebut adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi lompat jauh, melatih kekuatan otot tungkai siswa, melatih fokus siswa, mensimulasikan gerakan lompat jauh, dan melatih jiwa kompetisi serta menanamkan jiwa sportif didalam tim.

Rumusan masalah penelitian ini adalah (1) Apakah penerapan pendekatan pembelajaran permainan lompat tali dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh kelas VII D SMPN 37 Semarang?, (2) Apakah pembelajaran lompat jauh dengan permainan lompat tali dapat meningkatkan motorik siswa khususnya dalam materi lompat jauh kelas VII D SMPN 37 Semarang?. Sehingga untuk memecahkan masalah tersebut peneliti menggunakan metode pendekatan pembelajaran permainan lompat tali yang diharapkan dapat membantu meningkatkan motivasi dan prestasi belajar dalam pembelajaran lompat jauh siswa kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui keefektifan penerapan pendekatan pembelajaran permainan lompat tali dalam meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh kelas VII D SMPN 37 Semarang. Serta (2) untuk mengetahui perkembangan motorik siswa dalam pembelajaran lompat jauh kelas VII D SMPN 37 Semarang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dimana objek penelitian ini adalah belajar mengajar yang merupakan interaksi antara guru, siswa, dan modul ajar, dengan dua siklus, masing-masing mencakup empat tahap yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2019). Subjek penelitian adalah 32 siswa kelas VII D SMPN 37 Semarang. Instrumen yang digunakan mencakup lembar observasi, dokumentasi, dan tes keterampilan lompat jauh. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui bagaimana partisipasi peserta didik dalam proses pembelajaran yang mampu mendukung peningkatan hasil belajar. Lembar observasi ini digunakan untuk mengetahui bagaimana keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat tali. Dokumentasi digunakan untuk mengukur kemajuan peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh sehingga bisa menetapkan langkah yang paling tepat dari masing-masing peserta didik dalam upaya peningkatan hasil belajar. Serta tes keterampilan digunakan untuk mengukur sejauhmana kemampuan peserta didik dalam memahami dan menguasai materi pembelajaran lompat jauh sebagai dasar untuk melakukan tindak lanjut baik berupa perbaikan kembali maupun pengayaan materi. Adapun instrument tes keterampilan yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

**Tabel 1** Data Siswa Kelas VII D SMPN 37 Semarang

No.	Nama siswa	L/P	Indeks Prestasi Siswa (m)			N/A
			<i>Pre-test</i>	<i>Siklus 2</i>	<i>Post-test</i>	
			20-02-2025	17-04-2025	24-04-2025	
1.	AEW.	L				
2.	AHGP.	L				
3.	AAF.	P				
4.	AAP.	L				
5.	AKU.	P				
6.	BNF.	L				
7.	BCK.	P				
8.	DKP.	P				
9.	FMC.	L				
10.	FA.	L				
11.	JIA.	L				

12.	JAP.	L
13.	KPR.	L
14.	KRAW.	L
15.	KNP.	P
16.	L.	P
17.	LA.	L
18.	MIP.	P
19.	MBPS.	P
20.	MRS.	P
21.	NRP.	L
22.	NA.	L
23.	RDA.	L
24.	RPC.	P
25.	RAS.	L
26.	RDP.	L
27.	RBP.	L
28.	SKS.	P
29.	SF.	P
30.	VAPR.	P
31.	VRW.	L
32.	WRPY.	P

**Tabel 2** Batas KKM Lompat Jauh Kelas VII SMP Negeri 37 Semarang tahun pelajaran 2024/2025

No.	Putra	Putri	Nilai
1	> 2,51 m	> 1,51 m	Tuntas
2	<2,50 m	<1,50 m	Belum Tuntas

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Kelas VII D dipilih karena kelas tersebut merupakan kelas dimana saya mengajar di PPL 2 PPG Calon Guru Gelombang 2 Tahun 2024. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2025. Teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah dengan membandingkan antara nilai *pre-test* (sebelum dilakukannya tindakan), nilai siklus, dan nilai *post-test* (setelah tindakan). Teknik pengambilan data dalam penelitian ini yaitu pra siklus/*pre-test*, siklus 1, siklus 2, dan penilaian akhir/*post-test*. Dalam penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana setiap siklus terdapat empat tahapan yaitu perencanaan/*planning*, tindakan/*action*, observasi/*observation*, dan refleksi/*reflection*. (1) perencanaan/*planning* digunakan untuk menyusun perangkat pembelajaran sesuai kesulitan peserta didik pada saat dilakukan *pre-test*. (2) tindakan/*action* digunakan untuk mengimplementasikan pembelajaran sesuai perangkat pembelajaran yang telah dibuat. (3) observasi/*observation* digunakan untuk mengamati jalannya pembelajaran yang sedang berlangsung. Selain itu, kegiatan pengamatan terhadap proses pembelajaran dilakukan untuk mengetahui kendala-kendala yang dihadapi siswa pada saat pembelajaran siklus. Harapan dilakukannya pengamatan tersebut adalah guru dapat memberikan solusi terhadap berbagai kendala dari siswa. (4) Refleksi/*reflection* digunakan untuk mengevaluasi terhadap proses penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah dilakukan. Harapannya setelah melakukan melakuakan refleksi terdapat perbaikan pada pertemuan siklus berikutnya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini peneliti menggunakan 4 tahapan yaitu kondisi awal/*pre-test*, siklus 1, siklus 2, dan *post-test*. Pada saat *pre-test* peneliti menjumpai hanya terdapat 21 siswa (63,67%) yang tuntas dalam pembelajaran lompat jauh. Hal tersebut dilihat dari rangkaian gerakan dan indeks prestasi (jauhnya lompatan) yang masih kurang. Dari data kondisi awal (*pre-test*) tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kondisi tersebut dapat berdampak pada hasil belajar siswa. Dari data saat dilakukan *pre-test* peneliti menjumpai beberapa kendala yang dapat diperbaiki pada pembelajaran siklus 1.

Pada pembelajaran siklus 1 peneliti sekaligus guru melakukan pembelajaran lompat jauh dimulai dari merencanakan perangkat pembelajaran sesuai permasalahan kondisi awal/*pre-test*. Dalam merancang perangkat pembelajaran peneliti membuat perangkat ajar dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diimplementasikan dalam PTK ini yaitu pendekatan pembelajaran estafet lompat tali. Selain itu, peneliti juga menyiapkan alat, media, dan menyusun instrument penilaian lompat jauh. Kegiatan belajar mengajar (KBM) terdiri dari pembukaan, inti, dan penutup. Pembukaan berisi tentang orientasi (membariskan siswa, salam, berdoa, periksa kerapian siswa, menanyakan kabar, cek kehadiran, dan peregangan/*stretching*), *appersepsi* (mengingat materi sebelumnya dan memberikan pertanyaan pemantik), serta memberikan motivasi (mengucapkan salam, semangat pagi, tepuk fokus *ice breaking*, memberikan *reward* atas pencapaian siswa seperti *good job*, *nice try*, dsb, dan mengaitkan manfaat materi pembelajaran di kehidupan sehari-hari). Kemudian pada inti pembelajaran, peneliti menjelaskan materi lompat jauh dimulai dari tahapan lompat jauh, teknik lompat jauh, mempraktikkan gerakan secara sederhana (tidak dilapangan berpasir), dan tanya jawab tentang materi lompat jauh. Selain pemaparan materi, peneliti juga melakukan *treatment* penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu permainan lompat tali untuk memperbaiki gerakan dan lompatan lompat jauh. Permainan lompat tali dilakukan dengan cara membagi tim menjadi 2 yang berisi siswa laki-laki dan perempuan. Jarak antar kun lompatan berjarak 1,5 meter dan dilakukan secara bergantian oleh siswa sebanyak 3x lompatan. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 3x pengulangan/repetisi didampingi oleh guru langsung. Dalam permainan ini guru membuat kompetisi dimana anggota tim yang tercepat habis merupakan pemenangnya. Diakhir pembelajaran/ penutup guru membariskan siswa kembali, tanya jawab tentang materi lompat jauh, menanyakan kesulitan siswa, memberikan evaluasi bersama terkait gerakan lompat jauh yang harapannya diperbaiki dipertemuan selanjutnya. Setelah melakukan kegiatan belajar mengajar (KBM) peneliti melakukan observasi pelaksanaan pembelajaran penelitian tindakan kelas (PTK) lompat jauh dengan mengamati dan mendokumentasikan kegiatan penelitian tersebut. Hasil observasi tersebut dapat dijadikan bahan referensi evaluasi oleh peneliti terhadap PTK dipertemuan selanjutnya yaitu siklus 2. Kemudian pada tahap refleksi siklus 1 yaitu bagaimana efektifitas pembelajaran dengan pendekatan permainan lompat tali. Hasil yang didapatkan oleh peneliti melalui pendekatan permainan lompat tali yaitu dapat meningkatkan pemahaman siswa pada teknik lompatan menggunakan satu kaki dan sikap mendarat menggunakan dua kaki. Akan tetapi teknik mendarat dengan dua kaki disertai posisi badan agak jongkok masih kurang. Terdapat 4 sampai 7 siswa yang masih kurang menguasai teknik lompat tali. Hal tersebut terjadi karena berbagai faktor antara lain siswa berkebutuhan khusus, siswa malas bergerak, dan siswa kurang paham gerakan lompat tali. Sesuai keadaan siklus 1 tersebut, peneliti melakukan Tindakan yang tepat untuk memperbaiki lagi pada siklus 2 di pertemuan berikutnya.

Pada pembelajaran siklus 2 peneliti sekaligus guru melanjutkan pembelajaran lompat jauh dimulai dari merencanakan perangkat pembelajaran sesuai dengan kondisi pada siklus 1. Dalam merancang perangkat pembelajaran peneliti membuat perangkat ajar yaitu mengimplementasikan *drill* latihan dilapangan berpasir, menyiapkan alat dan media yang diperlukan untuk membantu pelaksanaan PTK lompat jauh, serta menyusun dan menyiapkan instrument penilaian pembelajaran lompat jauh. Pelaksanaan pembelajaran terdiri dari pembukaan, inti, dan penutup. Pembukaan berisi tentang orientasi (membariskan siswa, salam, berdoa, periksa kerapian siswa, menanyakan kabar, cek kehadiran, dan

peregangan/*stretching*), appersepsi (mengingat materi sebelumnya dan memberikan pertanyaan pemantik), serta memberikan motivasi (mengucapkan salam, semangat pagi, tepuk fokus *ice breaking*, memberikan *reward* atas pencapaian siswa seperti *good job*, *nice try*, dsb, dan mengaitkan manfaat materi pembelajaran di kehidupan sehari-hari). Kemudian pada inti pembelajaran, peneliti mengulas kembali materi materi lompat jauh dimulai dari tahapan lompat jauh, teknik lompat jauh, mempraktikkan gerakan lompat jauh (dilapangan berpasir), memilih satu anak menjadi sampel/contoh praktik lompat jauh, dan memberikan koreksi terhadap pelaksanaan praktik hasil sampel oleh perwakilan siswa. Selain mengulas materi kembali, peneliti juga melakukan *treatment* penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu siswa melakukan *drill* latihan lompat jauh dengan jarak kurang lebih 15 meter sebanyak 2x repetisi/pengulangan. Pada saat siswa mempraktikkan gerakan lompat jauh, guru juga melakukan evaluasi langsung terhadap gerakan yang dilakukan. Siswa mempraktikkan gerakan lompat jauh dimulai dari gerakan awal (lari), tolakan, melayang diudara, dan mendarat dengan dua kaki posisi jongkok. Selain *drill* latihan lompat jauh guru juga mengambil penilaian diakhir pembelajaran untuk mengetahui dampak dari *treatment* pada siklus 1 pada pertemuan sebelumnya. Kemudian pembelajaran ditutup dengan memberikan pertanyaan kembali tentang pembelajaran yang telah dilakukan, evaluasi bersama terkait gerakan lompat jauh yang harapannya diperbaiki dipertemuan selanjutnya. Setelah melakukan kegiatan belajar mengajar (KBM) peneliti melakukan observasi pelaksanaan pembelajaran penelitian tindakan kelas (PTK) lompat jauh dengan mengamati dan mendokumentasikan kegiatan penelitian tersebut. Hasil observasi tersebut dapat dijadikan bahan referensi evaluasi oleh peneliti terhadap PTK dipertemuan selanjutnya yaitu pengambilan nilai akhir/*post-test*. Kemudian pada tahap refleksi siklus 2 yaitu bagaimana efektifitas pelaksanaan latihan *drill* lompat jauh. Hasil yang didapatkan oleh peneliti melalui latihan *drill* lompat jauh yaitu dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap kebenaran gerakan dan memaksimalkan lompatan lompat jauh. Akan tetapi masih terdapat beberapa siswa yang kurang maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh. Faktor yang mempengaruhi kurang maksimalnya gerakan lompat jauh tersebut terjadi karena terdapat siswa berkebutuhan khusus, terdapat siswa yang malas melakukan tolakan (hanya lari), dan terdapat siswa yang kurang semangat pembelajaran lompat jauh. Sesuai keadaan siklus 2 tersebut peneliti melakukan tindakan evaluasi yang tepat untuk memperbaiki lagi pada pertemuan berikutnya.

Berdasarkan pengambilan nilai lompat jauh pada pertemuan siklus ke-2 sebagian besar siswa kelas VII D terdapat peningkatan. Hal tersebut dilihat dari rangkaian gerakan dan indeks prestasi (jauhnya lompatan). Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kondisi tersebut merupakan dampak dari adanya *treatment* dan latihan *drill* yang telah dilakukan oleh peneliti pada siklus 1 serta siklus 2. Hasil belajar siswa pada siklus 1 menunjukkan bahwa indeks prestasi jauhnya lompatan dari 1 s.d 32 siswa terdapat 24 siswa (75%) yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan, sedangkan 8 Siswa (25%) belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang diharapkan pada pembelajaran lompat jauh. Berikut merupakan hasil komulatif siklus 2 yang telah dilakukan pada pembelajaran lompat jauh:

**Tabel 3** Data Siklus 2

No.	Rentang Nilai	Indeks Prestasi Lompat Jauh Siklus 2		Keterangan
		Jumlah siswa	Presentasi	
1.	0-74	8	25,00%	Belum Tuntas
2.	75-100	24	75,00%	Tuntas

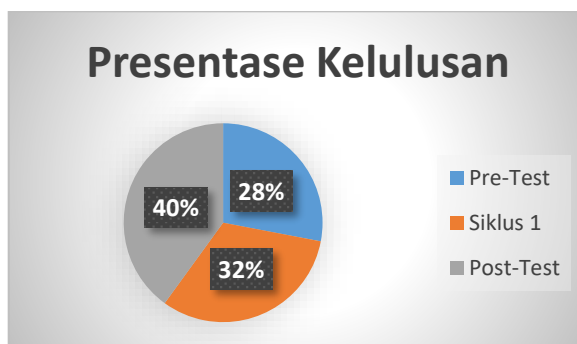
Pada pembelajaran *post-test* peneliti sekaligus guru melanjutkan pembelajaran lompat jauh dimulai dari merencanakan perangkat pembelajaran lompat jauh. Dalam merancang perangkat pembelajaran peneliti membuat perangkat ajar yaitu membuat modul ajar penilaian akhir (*post-test*) yaitu latihan dan penilaian akhir (*post-test*) lompat jauh di lapangan berpasir, menyiapkan alat dan media yang diperlukan untuk membantu pelaksanaan PTK lompat jauh, serta menyusun dan menyiapkan lembar pengamatan dan instrument penilaian pembelajaran lompat jauh. Pelaksanaan pembelajaran terdiri dari pembukaan, inti, dan penutup. Pembukaan berisi tentang orientasi (membariskan siswa, salam, berdoa, periksa kerapian siswa, menanyakan kabar, cek kehadiran, dan peregangan/*stretching*), appersepsi (mengingat materi sebelumnya dan memberikan pertanyaan pemantik), serta memberikan motivasi (mengucapkan salam, semangat pagi, tepuk fokus *ice breaking*, memberikan *reward* atas pencapaian siswa seperti *good*, *nice*, dsb, dan mengaitkan manfaat materi pembelajaran di kehidupan sehari-hari). Kemudian pada inti pembelajaran siswa langsung mempraktikkan gerakan lompat jauh (di lapangan berpasir) secara bergantian dengan jarak kurang lebih 20 meter sebanyak 1x repetisi/pengulangan dan melakukan penilaian akhir/*post-test*. Pada saat siswa mempraktikkan latihan lompat jauh, guru juga melakukan evaluasi langsung terhadap gerakan yang dilakukan. Siswa mempraktikkan gerakan lompat jauh dimulai dari gerakan awal (lari), tolakan, melayang di udara, dan mendarat dengan dua kaki posisi jongkok. Di akhir pembelajaran guru mengambil penilaian akhir untuk mengetahui dampak dari treatment pada siklus 1 dan *drill* latihan pada pertemuan sebelumnya. Sebelum menutup pembelajaran guru melakukan pengecekan untuk memberikan kesempatan kembali kepada siswa yang kurang maksimal gerakannya. Kemudian pembelajaran ditutup dengan memberikan pertanyaan kembali tentang pembelajaran yang telah dilakukan, evaluasi bersama terkait gerakan lompat jauh yang harapannya diperbaiki di pembelajaran lompat jauh selanjutnya. Setelah melakukan kegiatan belajar mengajar (KBM) peneliti melakukan observasi pelaksanaan pembelajaran penelitian tindakan kelas (PTK) lompat jauh dengan mengamati dan mendokumentasikan kegiatan penelitian tersebut. Hasil observasi tersebut dapat dijadikan bahan referensi evaluasi oleh peneliti terhadap PTK pada materi pembelajaran yang lain. Kemudian pada tahap refleksi *post-test* yaitu bagaimana pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) pada materi pembelajaran lompat jauh. Hasil yang didapatkan oleh peneliti dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) pada materi pembelajaran lompat jauh ini adalah diharapkan peneliti dapat mengimplementasikan penelitian tindakan kelas (PTK) di materi pembelajaran PJOK yang lainnya.

Berdasarkan hasil pengambilan data indeks prestasi siswa yang dilakukan oleh peneliti pada penilaian akhir (*post-test*) lompat jauh sebagian besar siswa kelas VII D terdapat peningkatan yang signifikan. Hal tersebut dilihat dari rangkaian gerakan dan indeks prestasi (jauhnya lompatan) yang mengalami peningkatan drastis daripada pengambilan data awal (*pre-test*). Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kondisi tersebut merupakan dampak dari adanya *treatment* dan latihan *drill* yang telah dilakukan oleh peneliti pada siklus 1 serta siklus 2. Hasil belajar siswa pada siklus 2 menunjukkan bahwa indeks prestasi jauhnya lompatan dari 1 s.d 32 siswa terdapat 30 siswa (93,75%) yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan, sedangkan 2 Siswa (6,25%) belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang diharapkan pada pembelajaran lompat jauh. Berikut merupakan tabel penilaian akhir (*post-test*) yang telah dilakukan pada pembelajaran lompat jauh:

**Tabel 4** Data Penilaian Akhir (*Post-Test*)

No.	Rentang Nilai	Indeks Prestasi Lompat Jauh ( <i>post-test</i> )		Keterangan
		Jumlah siswa	Presentasi	
1.	0-74	2	6,25%	Belum Tuntas
2.	75-100	30	93,75%	Tuntas

Didalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini, peneliti mendapatkan hasil persentase kenaikan atau penurunan berdasarkan olah data yang telah dilakukan. Hasil pengolahan data tersebut berasal dari nilai *pre-test*, nilai siklus 1, dan nilai *post-test* yang dibuat persentase. Presentase menunjukkan apabila presentase ketuntasan kondisi awal (*pre-test*) sebesar 28%, kemudian mengalami kenaikan ketuntasan pada siklus ke-1 sebesar 32%, dan setelah peneliti mengambil penilaian akhir (*post-test*) mengalami kenaikan yang signifikan yakni sebesar 40% daripada nilai awal (*pre-test*) serta siklus 2. Berikut merupakan diagram persentase hasil olah data penelitian tindakan kelas (PTK) pembelajaran lompat jauh siswa kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang:



**Gambar 1.** Persentase Olah Data PTK

Penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat tali pada Siswa Kelas VII D SMPN 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025” mempunyai latar belakang yaitu untuk meningkatkan pemahaman materi dan prestasi siswa kelas VII D pada pembelajaran lompat jauh. Dari latar belakang tersebut, peneliti menjumpai beberapa permasalahan pada pertemuan pertama saat dilakukannya *pre-test*. Pada saat *pre-test* dilakukan peneliti mendapatkan hasil observasi awal pembelajaran lompat jauh antara lain gerakan lompat jauh siswa yang cenderung asal melakukan, motivasi belajar siswa kurang, dan prestasi (jauhnya lompatan) kurang maksimal. Berdasarkan hal tersebut peneliti membuat penelitian tindakan kelas (PTK) pembelajaran lompat jauh yang tujuannya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lompat jauh terhadap siswa kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Februari 2025 sampai dengan 24 April 2025 dengan subjek penelitian yaitu peserta didik kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang. Dari penjelasan hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang pada pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran permainan lompat tali maka dapat diketahui terdapat peningkatan yang signifikan dari segi kognitif maupun psikomotorik. Untuk mengukur tingkat pencapaian prestasi peserta didik guru membuat penilaian berupa penilaian proses dan penilaian hasil belajar. Penilaian tersebut dapat digunakan oleh guru untuk referensi sebagai bahan penyusunan kemajuan hasil belajar serta memperbaiki proses pembelajaran yang telah dilakukan. Guru dapat melakukan penilaian dengan meliputi empat aspek antara lain pengetahuan, sikap, tes, dan praktek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan lompat tali dan latihan drill lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari kondisi awal (*pre-test*) hingga siklus 2 sampai dengan penilaian akhir (*post-test*). Pada kondisi awal (*pre-test*) menunjukkan bahwa hasil belajar siswa hanya mencapai 65,63% atau 21 siswa yang tuntas berdasarkan batas kriteria ketuntasan minimal (KKM). Sedangkan pada pengambilan nilai setelah siklus 2 mengalami peningkatan yaitu sebesar 75% atau 28 siswa mencapai batas kriteria ketuntasan maksimal (KKM). Kemudian pada akhir pertemuan



peneliti sekaligus guru melakukan penilaian akhir (*post-test*) dengan hasil mengalami peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 93,75% atau sebanyak 30 siswa mencapai batas kriteria ketuntasan maksimal (KKM). Peningkatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas motorik dan permainan efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa (Yulia Sari et al., 2024; Halim et al., 2023). Selain meningkatkan keterampilan gerak, pendekatan ini juga menumbuhkan semangat kompetitif dan kebersamaan antarsiswa (Nurhadi, 2018; Saputra & Suherman, 2021).

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “*Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat tali pada Siswa Kelas VII D SMPN 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025*” dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran permainan lompat tali secara garis besar dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII D SMPN 37 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 serta terjadi peningkatan hasil belajar dengan pendekatan pembelajaran permainan lompat tali pada siswa kelas VII D SMPN 37 Semarang tahun ajaran 2024/2025.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada bapak Drs. Catonggo Sulistyono, S.Kom selaku Kepala SMPN 37 Semarang, bapak Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPG Calon Guru Progam Studi PJOK Universitas PGRI Semarang, ibu Sriyani, S.Pd. selaku guru pamong PJOK SMPN 37 Semarang, semua rekan PPG Calon Guru Gelombang 2 Tahun 2024, siswa-siswi kelas VII D SMP Negeri 37 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 yang telah membantu secara moril dan materiil dalam penyusunan PTK ini. Semoga Allah SWT membalasnya dengan imbalan yang tidak ternilai harganya Aamiin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Desi Pristiwanti, Bai Badariah, Sholeh Hidayat, & Ratna Sari Dewi. (2022). *Pengertian Pendidikan*. 4. <http://repo.iain->
- Hafidz, I. A., Afrinaldi, R., & Syafei, M. M. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Layanan Olahraga*, 104–109.
- Halim, A., Savitri Noor, L., Putu, I., Dharma Hita, A., Cahyo, A. D., Risdwiyanto, A., & Utomo, J. (2023). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Bidang Pendidikan Jasmani. *Community Development Journal*, 4(2), 1601–1606.
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar.
- Imam Abdul Hafidz, Rolly Afrinaldi, & Muhammad Mury Syafei. (2021). *Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok*. 104–109. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Latif, M., & Wulandari, R. (2022). Pengaruh Model Permainan terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 89–96.
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 2(2), 254. <https://doi.org/10.32934/jmie.v2i2.77>
- Nurhadi, D. (2018). Permainan Edukatif dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Aktivitas Jasmani Indonesia*, 4(1), 17–25.
- Puspitasari, R. N. (2016). *Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh*.
- Rahayu, S., & Fitriani, Y. (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Karakter. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 12–19.
- Saputra, M. A., & Suherman, A. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Berbasis Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 45–54.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). *Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue 2). <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>