

## **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kotak Kardus Pada Siswa Kelas Vii G Smp Negeri 37 Semarang**

**Syahrir Nurrochim<sup>1\*</sup>, Joko Siswanto<sup>1</sup>, Fajar Ari Widiyatmoko<sup>1</sup>, Sriyani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup>SMP Negeri 37 Semarang

Email:<sup>1</sup> [syahrirnurrochim8@gmail.com](mailto:syahrirnurrochim8@gmail.com)

Email:<sup>1</sup> [jokosiswanto@upgris.ac.id](mailto:jokosiswanto@upgris.ac.id)

Email:<sup>1</sup> [fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)

Email:<sup>2</sup> [sriyani.semarang11@gmail.com](mailto:sriyani.semarang11@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kotak kardus pada siswa kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, dengan langkah masing-masing siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan refleksi. Metode pengambilan data menggunakan tes dan observasi. Instrumen pengambilan data menggunakan lembar tes keterampilan gerak dasar lompat jauh dan lembar observasi. Analisis data menggunakan presentase ketuntasan individu dan klasikal. Hasil penelitian menunjukkan ketuntasan belajar belajar siswa melebihi KKM yang telah ditetapkan sekolah yaitu 75 mengalami peningkatan, ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai pra-siklus sebesar 74,48 dengan presentase ketuntasan sebesar 53,12%. Mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 79,02 dan presentase ketuntasan sebesar 68,75%. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa mengalami peningkatan sebesar 83,59 dengan presentase ketuntasan 87,50%. Simpulan penelitian ini yaitu bahwa pendekatan bermain lompat kotak kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang secara signifikan.

**Kata Kunci:** *lompat jauh, bermain, lompat kotak kardus, hasil belajar.*

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to improve long jump learning outcomes through the cardboard box jump play approach for class VII G students of SMP Negeri 37 Semarang. This study is a classroom action research. This study was conducted in 2 cycles, with each cycle consisting of planning, implementation, evaluation and reflection. The data collection method used tests and observations. The data collection instrument used a basic long jump movement skills test sheet and an observation sheet. Data analysis used individual and classical completion percentages. The results showed that student learning completion exceeded the KKM set by the school, which was 75, increasing, marked by an increase in the average student score. The pre-cycle score was 74.48 with a completion percentage of 53.12%. There was an increase with an average student score in cycle I of 79.02 and a completion percentage of 68.75%. Then after continuing to cycle II, the average student long jump score increased by 83.59 with a completion percentage of 87.50%. The conclusion of this study is that the cardboard box jump play approach can significantly improve the long jump learning outcomes of class VII G students of SMP Negeri 37 Semarang.*

**Keywords:** *long jump, play, cardboard box jump, learning outcomes*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan sangat penting untuk membangun suatu masyarakat yang cerdas dan berkompeten. Pendidikan merupakan wahana untuk membentuk generasi-generasi yang siap membangun bangsa. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak masih kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai macam aktivitas, dasarnya harus diletakkan pada masa kanak-kanak dan menurut para orang dewasa kebanyakan hobi dari mereka berdasarkan pengalaman pada masa kanak-kanak. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) saat ini telah diberlakukan dari tingkat SD, SMP, dan SMA. PJOK merupakan jenis pembelajaran yang melibatkan gerak melalui aktivitas jasmani yang membentuk nilai, watak, sikap yang dilakukan dengan sadar dalam proses yang secara sistematis. Artinya PJOK bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik semata akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis guru dengan siswa untuk mencapai kecakapan berolahraga secara keseluruhan. Ini sejalan dengan pernyataan dari Depdiknas, (2006:164) bahwa PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditingkat sekolah menengah, terutama dalam bidang olahraga lompat jauh, mengalami berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Dalam konteks SMP Negeri 37 Semarang, siswa kelas VII G menghadapi kesulitan dalam memahami teknik lompat jauh gaya jongkok. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya metode pengajaran yang menarik dan kurangnya motivasi siswa terhadap pembelajaran berbasis olahraga terutama ketika materi PJOK lompat jauh. Selaras dengan hasil penelitian oleh Salamah dan Setiawan, yang menggarisbawahi pentingnya kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ditemukan bahwa tantangan dalam mencapai kebugaran fisik yang memadai berdampak langsung pada hasil belajar siswa dalam melakukan berbagai aktivitas fisik (Salamah & Setiawan, 2022).

Metode pembelajaran yang diterapkan di sekolah sering kali monoton, sehingga tidak dapat menarik minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Berdasarkan analisis Hidayat et al., pendekatan pembelajaran yang tidak melibatkan interaksi aktif siswa menurunkan efektivitas pembelajaran (Hidayat et al.,). Sejalan dengan hal itu, Kamaruddin et al. Menunjukkan pentingnya karakter pendidikan jasmani yang tidak hanya mendidik fisik, tetapi juga membentuk karakter dan mental siswa (Kamarrudin et al., 2023).

Penggunaan media belajar pada saat ini sangat diperlukan untuk membantu suatu sistem pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan suatu hasil belajar yang

diharapkan di dunia pendidikan. Oleh karena itu guru PJOK yang profesional sangat menentukan keberhasilan dalam proses pembelajaran dan pendidikan. Proses pembelajaran harus dikelola dengan baik agar mencapai keberhasilan yang baik pula. Salah satu pendukung keberhasilan dalam pembelajaran adalah penggunaan metode pendekatan bermain dalam menyampaikan materi pembelajaran. Pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran yang merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan berfikir siswa sehingga pengalaman belajar yang diperoleh lebih bermanfaat. Untuk menerapkan pembelajaran yang bisa memotivasi siswa dan diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh, maka muncul gagasan untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Bermain Lompat Kotak Kardus Pada Siswa Kelas VII G di SMP Negeri 37 Kota Semarang”.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat kotak kardus kelas VII G SMP Negeri 37 Kota Semarang. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Suharsimi Arikunto, dkk., (2009: 3) mengemukakan bahwa PTK adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. sedangkan Mulyasa (2009: 26) mendefinisikan “Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treatment*) yang sengaja dimunculkan”.

Penelitian tindakan kelas ini mencakup tahap observasi, perencanaan, pelaksanaan tindakan hingga refleksi. Kegiatan ini berfokus pada proses pembelajaran dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Keterampilan Lompat Jauh

No	Nama Siswa	Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat	Jarak	Nilai	Keterangan
		3	2	4	3	Meter		
1	AFAB.							
2	AMSK.							
3	AAA.							
4	AM.							
5	ARS.							
6	AAA.							
7	AK.							
8	AINR.							
9	AHT.							
10	BAM.							
11	DSRN.							
12	DAP.							
13	DFS.							
14	EAS.							
15	FA.							
16	GSA.							
17	IHM.							

18	KZA.
19	KOP.
20	KJC.
21	MAK.
22	MMI.
23	MRNR.
24	NA.
25	N.
26	OMS.
27	PGFR.
28	PAA.
29	PAR.
30	RAA.
31	RS.
32	XPR.

**Tabel 2 . Instrumen Nilai Proses Gerak Dasar Lompat Jauh**

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Penskoran
1.	Awalan	3
2.	Tolakan	2
3.	Melayang	4
4.	Mendarat	3
Jumlah Skor Maximal		12

**Tabel 3. Instrumen Penilaian Nilai Prestasi Lompat Jauh**

No	Putra	Putri	Nilai
1	> 5,00 m	> 4,00 m	100
2	4,76 - 5,00 m	3,76 - 4,00 m	97,5
3	4,51 - 4,75 m	3,51 - 3,75 m	95
4	4,26 - 4,50 m	3,26 - 3,50 m	92,5
5	4,01 - 4,25 m	3,01 - 3,25 m	90
6	3,76 - 4,00 m	2,76 - 3,00 m	87,5
7	3,51 - 3,75 m	2,51 - 2,75 m	85
8	3,26 - 3,50 m	2,26 - 2,50 m	82,5
9	3,01 - 3,25 m	2,01 - 2,25 m	80
10	2,76 - 3,00 m	1,76 - 2,00 m	77,5
11	2,51 - 2,75 m	1,51 - 1,75 m	75

12	2,26 – 2,50 m	1,26 - 1,50 m	72,5
13	2,01 - 2,25 m	1,01 - 1,25 m	70
14	1,76 – 2,00 m	0,76 - 1,00 m	67,5
15	1,51 - 1,75 m	0,51 - 1,75 m	65
16	1,26 - 1,50 m	0,26 - 0,50 m	62,5
17	0,01 - 0,25 m	0,01 – 0,25 m	60

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

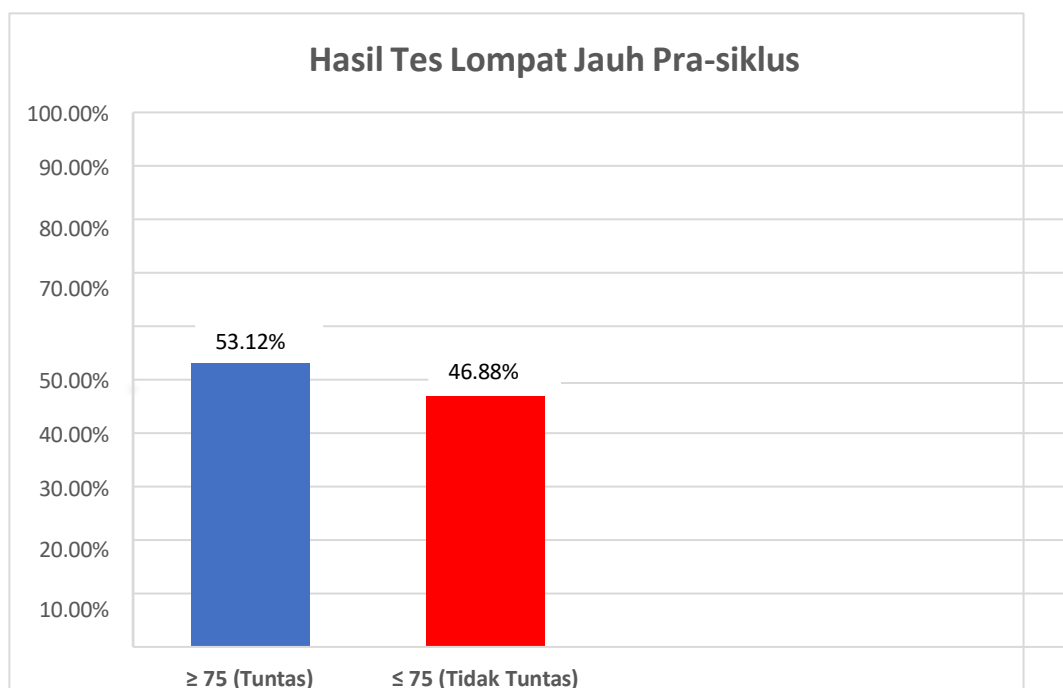
#### Hasil Penelitian

Hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang jumlah siswa 32, baru 17 siswa yang tuntas KKM, yaitu 75 untuk penjasorkes yang tercantum dalam Kurikulum Merdeka kelas VII SMP Negeri 37 Semarang. Kegiatan pratindakan ini dilakukan oleh 32 siswa dengan rincian 17 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Berikut ini disajikan persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh Siswa Kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang. Pada kegiatan pra-siklus, tersaji pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.** Hasil Tes Lompat Jauh Pra-siklus

No	Nama Siswa	Awalan Tolakan Melayang Mendarat				Jarak (meter)	Nilai	Keterangan
		3	2	4	3			
1	AFAB.	2	2	3	2	2,00	71.25	Belum Tuntas
2	AMSK.	2	2	3	2	2,54	75	Tuntas
3	AAA.	2	2	3	3	2,55	79	Tuntas
4	AM.	2	1	2	2	1,35	60.25	Belum Tuntas
5	ARS.	2	1	2	3	1,70	66	Belum Tuntas
6	AAA.	3	2	3	3	2,70	83	Tuntas
7	AK.	2	1	2	2	1,16	64	Belum Tuntas
8	AINR.	3	2	3	3	3,20	86	Tuntas
9	AHT.	2	1	2	2	1,50	65.25	Belum Tuntas
10	BAM.	2	1	2	2	1,25	64	Belum Tuntas
11	DSRN.	3	2	3	3	2,70	83	Tuntas
12	DAP.	3	2	3	3	2,60	83	Tuntas
13	DFS.	3	2	3	3	2,90	84.75	Tuntas
14	EAS.	3	2	3	3	2,25	81	Tuntas
15	FA.	2	1	2	2	1,43	65.25	Belum Tuntas
16	GSA.	2	1	2	2	1,40	65.25	Belum Tuntas
17	IHM.	3	2	3	3	3,20	86	Tuntas
18	KZA.	2	2	3	3	1,93	80.25	Tuntas
19	KOP.	3	2	3	3	2,50	82.5	Tuntas
20	KJC.	2	2	2	3	1,61	75	Tuntas
21	MAK.	3	2	3	3	1,52	83	Tuntas

22	MMI.	3	2	2	3	2,18	77	Tuntas
23	MRNR.	2	2	2	3	2,18	73	Belum Tuntas
24	NA.	2	1	2	2	1,50	65.25	Belum Tuntas
25	N.	3	2	3	3	2,02	86	Tuntas
26	OMS.	2	1	2	2	1,26	65.25	Belum Tuntas
27	PGFR.	3	2	3	3	3,37	87.25	Tuntas
28	PAA.	2	1	2	2	1,37	65.25	Belum Tuntas
29	PAR.	2	2	2	2	1,95	72.25	Belum Tuntas
30	RAA.	2	1	2	2	1,40	60.25	Belum Tuntas
31	RS.	2	2	3	2	1,87	76.25	Tuntas
32	XPR.	2	2	2	3	2,10	73	Belum Tuntas
Jumlah Nilai							2383.5	
Nilai rata-rata							74.48	
Siswa yang mencapai KKM							17	
Siswa yang tidak mencapai KKM							15	
Presentase pencapaian KKM							53,12%	
Presentase ketidaktercapaian KKM							46,88%	



**Gambar 1.** Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang pada kegiatan pra-siklus

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,48%. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 17 siswa (53,12%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 15 siswa (46,88%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat.

#### **Siklus I**

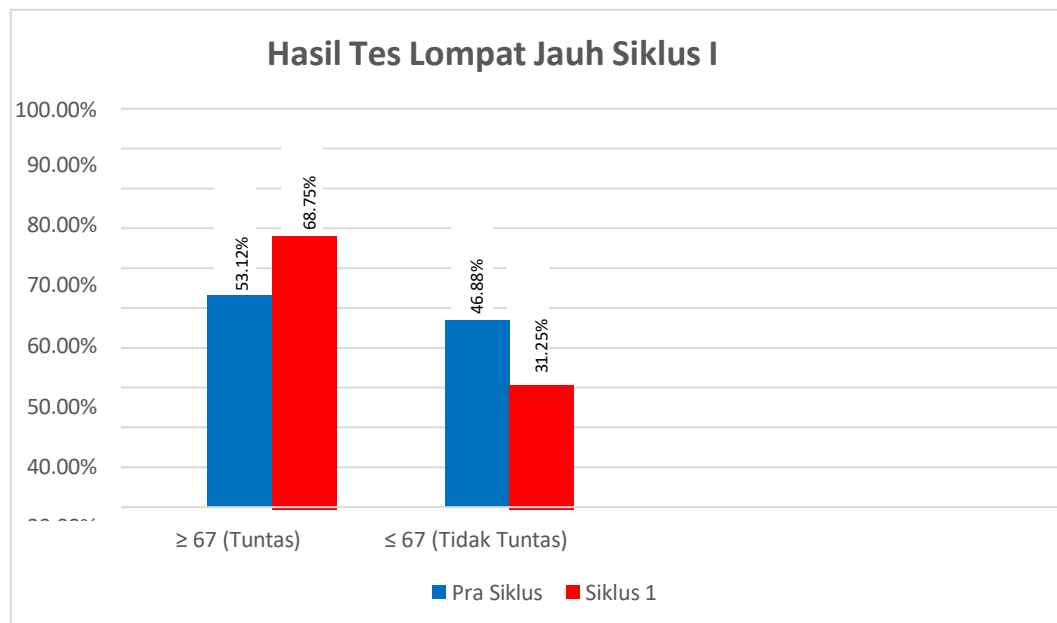
Hasil tes lompat jauh siswa Kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang Kota Semarang pada kegiatan siklus I sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I

No	Nama Siswa	Awalan Tolakan Melayang Mendarat				Jarak (meter)	Nilai	Keterangan
		3	2	4	3			
1	AFAB.	3	2	3	2	2,50	77.50	Tuntas
2	AMSK.	3	2	3	3	3,00	84.75	Tuntas
3	AAA.	3	2	3	3	2,90	84.75	Tuntas
4	AM.	2	2	2	3	1,46	68.75	Belum Tuntas
5	ARS.	3	2	2	3	2,70	79.00	Tuntas
6	AAA.	3	2	3	3	310	86.00	Tuntas
7	AK.	2	1	2	3	1,33	69.75	Belum Tuntas
8	AINR.	3	2	3	3	3,96	89.75	Tuntas
9	AHT.	3	1	2	3	1,70	75.00	Tuntas
10	BAM.	2	1	2	2	1,33	65.25	Belum Tuntas
11	DSRN.	3	2	3	3	2,70	84.75	Tuntas
12	DAP.	3	2	3	3	2,70	84.75	Tuntas
13	DFS.	3	2	3	3	3,65	89.75	Tuntas
14	EAS.	3	2	3	3	3,44	88.50	Tuntas
15	FA.	2	1	2	2	1,32	65.25	Belum Tuntas
16	GSA.	2	1	2	2	1,33	65.25	Belum Tuntas
17	IHM.	3	2	3	3	3,22	86.00	Tuntas
18	KZA.	3	2	3	3	2,45	87.25	Tuntas
19	KOP.	3	2	3	3	2,92	84.75	Tuntas
20	KJC.	3	2	2	3	2,20	81.50	Tuntas
21	MAK.	3	2	3	3	1,90	92.00	Tuntas
22	MMI.	3	2	2	3	3,03	81.50	Tuntas
23	MRNR.	3	2	2	3	3,22	81.50	Tuntas
24	NA.	2	1	2	2	1,53	66.50	Belum Tuntas
25	N.	3	2	3	3	2,18	86.00	Tuntas
26	OMS.	2	1	2	2	1,30	65.25	Belum Tuntas
27	PGFR.	3	2	3	3	3,67	88.50	Tuntas
28	PAA.	2	1	2	2	1,44	65.25	Belum Tuntas
29	PAR.	3	2	2	3	1,98	80.25	Tuntas
30	RAA.	2	1	2	2	2,12	64.00	Belum Tuntas
31	RS.	3	2	3	3	2,34	87.25	Tuntas
32	XPR.	2	2	2	3	2,11	72.50	Belum Tuntas
Jumlah Nilai						2528.8		
Nilai rata-rata						79.02		
Siswa yang mencapai KKM						22		
Siswa yang tidak mencapai KKM						10		
Presentase pencapaian KKM						68.75%		
Presentase ketidaktercapaian KKM						31.25%		

Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang Kota

Semarang pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



**Gambar 2.** Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang pada kegiatan Pratindakan dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 79,02. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 22 siswa (68,75%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 10 siswa (31,25%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

### Siklus II

Hasil tes lompat jauh siswa kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang pada kegiatan siklus II sebagai berikut:

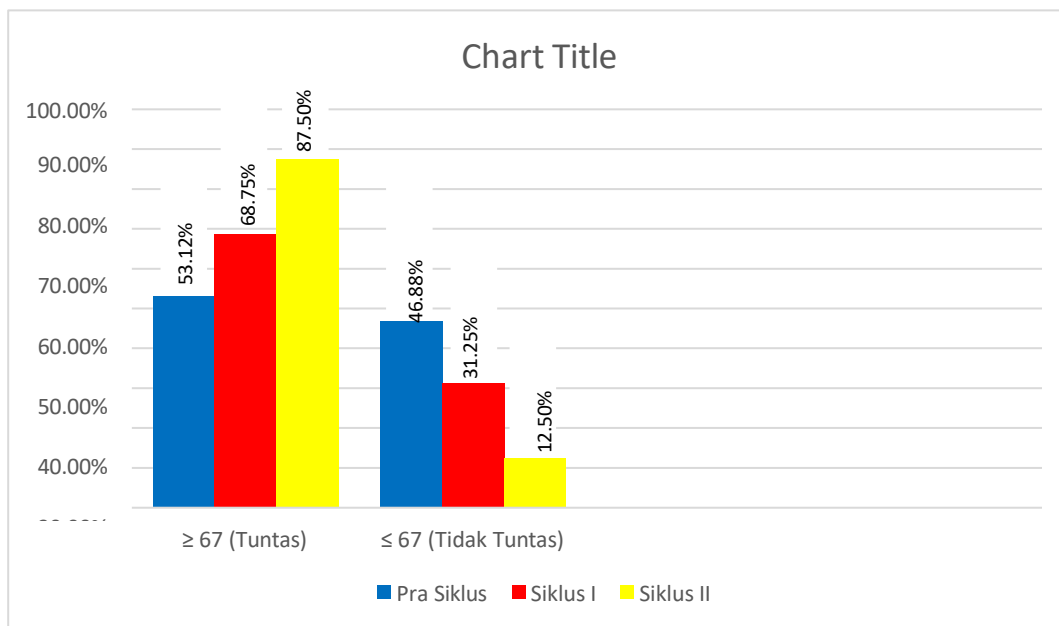
**Tabel 6.** Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II

No	Nama Siswa	Awalan 3	Tolakan 2	Melayang 4	Mendarat 3	Jarak (meter)	Nilai	Keterangan
1	AFAB.	3	2	3	2	2,51	79	Tuntas
2	AMSK.	3	2	3	3	3,00	84.75	Tuntas
3	AAA.	3	2	3	3	3,14	86	Tuntas
4	AM.	2	2	2	3	2,03	72.50	Belum Tuntas
5	ARS.	3	2	3	3	2,86	84.75	Tuntas
6	AAA.	3	2	3	3	3,12	86	Tuntas
7	AK.	3	1	2	3	1,53	75	Tuntas



8	AINR.	3	2	3	3	4,02	91	Tuntas
9	AHT.	3	2	3	3	1,75	83.50	Tuntas
10	BAM.	3	1	2	3	1,35	73.75	Belum Tuntas
11	DSRN.	3	2	3	3	2,75	83.50	Tuntas
12	DAP.	3	2	3	3	2,70	83.50	Tuntas
13	DFS.	3	2	3	3	3,70	88.50	Tuntas
14	EAS.	3	2	3	3	3,50	87.75	Tuntas
15	FA.	2	1	2	3	1,35	69.75	Belum Tuntas
16	GSA.	2	1	2	3	1,40	69.75	Belum Tuntas
17	IHM.	3	2	3	3	3,32	87.50	Tuntas
18	KZA.	3	2	3	3	2,50	87.50	Tuntas
19	KOP.	3	2	3	3	3,10	86	Tuntas
20	KJC.	3	2	3	3	2,24	86	Tuntas
21	MAK.	3	2	3	3	1,92	84.75	Tuntas
22	MMI.	3	2	3	3	3,,38	87.50	Tuntas
23	MRNR.	3	2	3	3	3,25	86	Tuntas
24	NA.	3	2	3	3	1,55	83.50	Tuntas
25	N.	3	2	3	3	2,57	88.50	Tuntas
26	OMS.	3	2	3	3	1,58	83.50	Tuntas
27	PGFR.	3	2	3	3	3,70	88.50	Tuntas
28	PAA.	3	2	3	3	1,62	83.50	Tuntas
29	PAR.	3	2	3	3	2,10	86	Tuntas
30	RAA.	3	2	3	3	2,75	83.50	Tuntas
31	RS.	3	2	3	3	2,50	87.50	Tuntas
32	XPR.	3	2	3	3	3,22	86.00	Tuntas
Jumlah Nilai						2674.8		
Nilai rata-rata						83.59		
Siswa yang mencapai KKM						28		
Siswa yang tidak mencapai KKM						4		
Presentase pencapaian KKM						87.50%		
Presentase ketidaktercapaian KKM						12.50%		

Hasil tes lompat jauh siswa kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang pada kegiatan siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



**Gambar 3.** Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang pada kegiatan Pra-siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 83,59%. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 28 siswa (87,50%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 4 siswa (12,50%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

### Pembahasan

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk permainan lompat kotak kardus. Permainan ini menekankan pada masalah tehnik awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan Modul Ajar, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan bermain dalam bentuk permainan lompat kotak kardus dan estafet. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati kotak kardus sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat bermain dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum di kuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan permainan lompat kardus dan lari estafet sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan kelompoknya maupun antar kelompok. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan bermain dan lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 87,50%. Dari jumlah siswa kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang sebanyak 32 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 75 sesuai dengan Kurikulum Satuan Pendidikan SMP Negeri 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025.

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke II hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan

bermain dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kotak Kardus Pada Siswa Kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kotak kardus dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 74,48 dengan persentase ketuntasan sebesar 53,12%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 79,02 dan persentase ketuntasan sebesar 68,75%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 83,59 dengan persentase ketuntasan sebesar 87,50%.

Pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kotak kardus mempunyai dampak positif, yaitu dapat meningkatkan keaktifan peserta didik dalam melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik peserta didik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sampaikan terima kasih kepada Bapak Catonggo Sulistiyono, S.Kom. Selaku Kepala SMP Negeri 37 Semarang, Bapak Fajar Ari Widiyatmoko, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPG Calon Guru Program Studi PJOK Universitas PGRI Semarang, Ibu Sriyani, S.Pd. Selaku guru pamong PJOK SMP Negeri 37 Semarang, seluruh rekan PPG Calon Guru Gelombang 2 Tahun 2024, serta siswa-siswi kelas VII G SMP Negeri 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025 atas segala dukungan, baik secara moril maupun materiil, yang telah diberikan selama proses penyusunan Penelitian Tindakan Kelas ini. Semoga segala bentuk bantuan dan kebaikan yang diberikan memperoleh belasan terbaik dari Allah SWT. Aamiin.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Surya. (2010). *Skipping*. Diakses dalam (<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Cicik Haryati. (2010). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada kelas IV Di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Chrissie Gallagher. (2006). *Skipping*. Diakses dalam (<http://ChrissieGallagher.blogspot.com/2006/>). Diunduh tanggal 12 September 2014
- Danu Hoedaya. (2001). *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Dimiyati dan Mudjiono. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- E Mulyasa. (2009). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- HanKatzenbogner/Michael Medler (Suyono Ds). (1996). *Lomba Atletik*. PASI.
- Hopkins. (1993).. *Teaching Writing: Balancing Process and Product*. New York: Maxwell Mac Millan Inc.

- I Made Sukardi. (1983). *Bimbingan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Joyce, B., Marsha Weil and Emily Calhoun. (2000). *Models of Teaching*. Boston: Allyn and Bacon Edisi ke-6.
- Muhamad Muhyi Faruq. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. (<http://MuhyiFaruq.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Mulyoto. (2000). *Penerapan Model Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Untuk Mengembangkan Kreativitas (Studi di SMU Negeri 1 Surakarta)*. Proyek Pengembangan Guru Sekolah Menengah Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Depdiknas.
- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Saeful Azwar. (2000) *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.
- Soetoto Pontjopoetro. (2002). *Lompat Tali*. (<http://indoshvong.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Subagiyo, dkk. (2003). *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syaiful Bahri. (1994). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Abdi Guru. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas IV*. Erlangga.
- Udin S Winataputra, M.A., dkk. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.