

## Keefektifan Model Permainan Lompat Ranjau Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas 5 SD Negeri 03 Geneng

Edwin Ahmad

email: [edwin21ahmad@gmail.com](mailto:edwin21ahmad@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the thunder jumping game model in improving squatting long jump skills. This study departs from students who are less interested in long jump squat style and lack of media on learning the squat long jump style causes students to choose other sports thus reducing motivation in the learning process of long jump squatting. The type of research used is quantitative. The design of this study uses a pre-post test design experiment. The sample in this study were all students of class V of State Elementary School 03 Geneng with 15 students. The results of further data analysis showed the average pre-test score of this study was 63.0. Then the post-test results after the learning process using the mine jump game model increased by 75.7. This is supported by the results of different t-tests that show that the significance value of  $0.000 < 0.05$ . This means that there is an increase in the long jump results of students of class V of State School 03 Geneng through a significant mine jumping game. The conclusion of this study has the influence of the use of the mine jumping game model. So the advice on this study is expected to be more varied physical education teachers in the exercise model used to improve long jumping skills with squatting style.*

**Keywords:** Effectiveness, Mine Jump, Squat Style Long Jump.

### Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis keefektifan model permainan lompat guntur dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh jongkok. Penelitian ini berangkat dari siswa yang kurang berminat pada lompat jauh gaya jongkok dan kurangnya media pada pembelajaran gaya lompat jauh jongkok menyebabkan siswa memilih olahraga lain sehingga mengurangi motivasi dalam proses pembelajaran lompat jauh jongkok. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan *pre-post test design experiment*. Sampel dalam penelitian ini merupakan semua siswa kelas V SD Negeri 03 Geneng dengan 15 siswa. Hasil analisa data lebih lanjut menunjukkan rata-rata skor *pre-test* penelitian ini adalah 63,0. Kemudian hasil *post-test* setelah proses pembelajaran menggunakan model permainan lompat ranjau meningkat sebesar 75,7. Hal itu didukung dengan hasil uji beda *t-test* yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Artinya adanya peningkatan hasil lompat jauh siswa kelas V Sekolah Negeri 03 Geneng melalui permainan lompat ranjau secara signifikan. Simpulan penelitian ini terdapat pengaruh dari penggunaan model permainan lompat ranjau. Sehingga saran pada penelitian ini diharapkan guru pendidikan jasmani lebih variatif dalam model Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan gaya jongkok.

**Kata kunci:** Keefektifan, Lompat Ranjau, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah interaksi untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan baik dengan keadaan mereka saat ini, sehingga membuat pemahaman dalam diri mereka yang memungkinkan mereka untuk bekerja dalam kehidupan individu. Pelatihan yang dimaksud di sini adalah proses

pengajaran dan pembelajaran konvensional di lembaga pendidikan, khususnya sekolah (Naelza, 2015). Belajar adalah tindakan manusia yang vital dan harus diselesaikan selamanya, dengan alasan bahwa melalui belajar dimungkinkan untuk melakukan peningkatan dalam berbagai masalah yang menyangkut kepentingan hidup, dengan demikian, melalui belajar, seseorang dapat bekerja pada tekadnya sendiri dan mencapai tujuan yang normal (Hayati, 2017).

Sekolah merupakan salah satu variabel penting bagi suatu negara. Majunya suatu negara terletak pada sifat pelatihannya, sedangkan prestasi suatu negara terletak pada kedudukan individu yang tertinggi. Untuk membingkai kualitas manusia yang tinggi tidak ada cara alternatif selain melalui instruksi. Dengan cara ini, melatih apa yang tidak diragukan lagi penting untuk mendirikan sebuah negara untuk masa depan yang unggul. Pendidikan jasmani dan olahraga yang sebenarnya adalah sarana untuk mendidik anak-anak. Oleh karena itu pelatihan yang sebenarnya dalam olahraga dan keterampilan adalah alat untuk membina anak-anak sehingga mereka nantinya akan benar-benar ingin memutuskan pilihan terbaik tentang pekerjaan aktif dan menjalani gaya hidup yang solid sepanjang masa kehidupan siswa (Chandra, 2010).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah (SMA). Dalam pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) sering dijumpai permasalahan yang dapat menghambat tercapainya interaksi dan hasil belajar siswa. Tanpa sistem pembelajaran yang direncanakan sedemikian rupa oleh pendidik, pembelajaran PJOK akan sulit mencapai tujuan yang ideal. Permintaan dan tujuan pembelajaran ini mengharapkan pendidik untuk secara konsisten menumbuhkan keterampilan luar biasa dan mendorong kemajuan tinggi dalam menyelesaikan proses pengajaran dan pembelajaran (Rochman *et al.*, 2020).

Hasil belajar adalah suatu tindakan atau tingkat kemajuan yang dapat dicapai oleh seorang peserta didik mengingat pengalaman yang diperoleh setelah penilaian sebagai ujian dan biasanya muncul dengan kualitas atau angka tertentu dan menyebabkan perubahan mental, emosional, dan psikomotorik. Area psikomotorik khawatir tentang penguasaan hasil kemampuan dan kapasitas

untuk bertindak. Ada enam bagian dari area psikomotor, khususnya perkembangan refleks, perkembangan kemampuan esensial, kapasitas persepsi, keramahan atau ketepatan, perkembangan keahlian yang kompleks dan perkembangan ekspresif dan interpretatif (Rahayu & Khasanah, 2013). Kemampuan motorik adalah salah satu tanda kesehatan yang signifikan pada setiap orang yang terkait erat dengan pencapaian kualitas aktual dan sifat pengembangan kemampuan. Sesuai prinsip-prinsip kemampuan dan kemampuan esensial dalam mata pelajaran latihan yang sebenarnya untuk siswa kelas 5 SD, yang ditekankan pada permainan atletik (Jufinda, 2019).

Bahagia (2012:2) menjelaskan bahwa olahraga adalah salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang harus diberikan kepada siswa dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0413/ U/87. Istilah permainan berasal dari bahasa Yunani, khususnya "Athlon" dan itu berarti untuk bersaing atau bersaing. Istilah lain yang mengandung kata athlon adalah pentathlon. Istilah ini berasal dari dua kata, khususnya "Penta" yang berarti lima dan "athlon" yang berarti persaingan. Jadi pentathlon menyiratkan lima balapan atau lima balapan. Istilah permainan di Indonesia dicirikan sebagai permainan yang memperebutkan nomor jalan, lari, lempar dan lempar (Rahmat, 2015:12). Pada umumnya, tingkat pembelajaran atletik di sekolah menggabungkan angka: berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Kemampuan melompat cukup jauh dengan menggerakkan seluruh tubuh dari sorot tertentu yang lain dikenal sebagai lompat jauh. Lompatan jauh menggabungkan kecepatan, kekuatan, kemampuan beradaptasi, ketekunan, dan ketepatan. Lompatan jauh memiliki empat bagian utama, yaitu prefiks, support/dismissal, mentalitas di udara/driftng, dan landing (Ngatiyono & Riswanti, 2010:25). Angka lompatan panjang merupakan gabungan dari kemampuan berlari cepat dan kemampuan untuk mendapatkan ketinggian keengganan baik ketika lompatan dilakukan oleh seorang pelompat, maupun tidak sepenuhnya ditentukan oleh ketepatan kaki awal di atas mimbar, strategi dan titik kejut yang tepat, saat melakukan papan start dan sudut tolakan sama seperti regangan padat yang pada akhirnya dapat memberikan jarak lompatan yang jauh (Prasetyo, 2016:200). Sedangkan metode lompat jauh gaya jongkok adalah penentuan lompatan jauh. Selain

kemampuan lompat jauh, juga penting untuk memperhatikan tata cara dan gaya dalam lompat jauh, misalnya lompat jauh gaya jongkok (Winarno, 2013).

Berdasarkan hasil pengamatan dan informasi data yang peneliti peroleh dari pengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Bapak Joko Sutrisno, S.Pd pada tanggal 7 November 2020 di SD N 03 Geneng Batealit Jepara khususnya kelas V, bahwa dalam pembelajaran PJOK faktor penghambat adalah salah satu materinya olahraga. Beliau mengatakan bahwa kendala dan kekurangan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah bahwa pada jam pembelajaran siswa kurang menyukai gaya lompat jauh jongkok karena siswa menyukai permainan seperti bola voli, basket dan sepak bola. Selain itu, tidak adanya media yang berbeda dalam menampilkan lompat jauh gaya jongkok menyebabkan siswa cenderung pada permainan yang berbeda, dengan tujuan agar proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berkurang. Karena keharusan tersebut pada jam pelatihan atau evaluasi hasil yang didapat tidak ideal. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), khususnya dari 15 siswa hanya 6 siswa yang dapat memenuhi KKM atau hanya 40%.

Hal ini didukung oleh teori dari Nursidik & Suri (2018) yang menyatakan bahwa beberapa atribut siswa sekolah dasar meliputi: (1) suka bermain; (2) senang bergerak; (3) menghargai bekerja dalam kumpul-kumpul; dan (4) senang merasakan atau melakukan atau menunjukkan sesuatu secara lugas. Seperti halnya usia 6-12 tahun pada siswa sekolah dasar yang lebih muda mereka dapat menyelesaikan latihan mesin yang sebenarnya seperti komposisi, menggambar, mengarsir, berlari, memantul, dll. Ini menyiratkan bahwa model pembelajaran yang menggunakan permainan akan sesuai untuk atribut sekolah dasar kelas atas (Widodo & Lumintuarso, 2017).

Qomarrullah (2015) menjelaskan bahwa model pembelajaran menggunakan permainan sehingga siswa lebih bersemangat dalam mencari cara untuk mengembangkan minat siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Dengan cara ini, para ilmuwan memanfaatkan kendi bekas yang diisi dengan pasir agar wadah tidak jatuh ketika ditiup angin yang dibandingkan dengan tambang yang dapat digunakan sebagai media dalam proses pembelajaran instruksi yang sebenarnya, terutama

lompat jauh. Aparatus ini adalah instrumen yang dapat diakses secara efektif dan masuk akal. Alasan utama di balik permainan lompat ranjau adalah untuk memperluas semangat belajar siswa melalui media yang belum pernah digunakan dalam pembelajaran sebelumnya. Melalui media ini diyakini siswa akan lebih semangat dan antusias dalam mempelajari mata pelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh, sehingga hasil belajar PJOK akan meningkat.

Mengingat gambaran dasar dari masalah penelitian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan pengujian pada kelayakan model permainan lompat ranjau untuk lebih mengembangkan hasil belajar lompat jauh gaya membungkuk untuk siswa kelas lima SD N 03 Geneng. Tinjauan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model permainan lempar ranjau dalam pengembangan lebih lanjut hasil belajar bagian psikomotor kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD N 03 Geneng.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-post test design experiment*. Metode eksperimen termasuk kategori metode kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah 15 siswa kelas V SD Negeri 03 Geneng dengan teknik sampling menggunakan total *sampling*. Pada tahap dasar dilakukan *pretest* atau tes pendahuluan, setelah itu diberikan perlakuan dan diakhiri dengan *posttest* atau tes terakhir. Prosedur pengumpulan informasi yang digunakan dalam eksplorasi ini adalah tes. Dalam ulasan ini, tes yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang hasil belajar lompat jauh gaya jongkok adalah tes psikomotorik. Ada 4 sudut pandang yang disurvei dalam lompat jauh gaya jongkok, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Di setiap tahap, baik itu awalan, kejutan, drifting atau kedatangan, ada model-model tertentu yang menjadi acuan skor. Instrumen yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan lompat ranjau dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran serta penilaian yang divalidasi oleh guru PJOK SD Negeri Geneng. Analisis data penelitian menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis

dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2021 di Lapangan olahraga SD Negeri 3 Geneng yang beralamat pada Desa Geneng, Kecamatan Batealit, Kabupaten Jepara Provinsi Jawa Tengah. Adapun sampel dalam penelitian yaitu seluruh siswa kelas IV SD Negeri Geneng dengan jumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen tes, sedangkan untuk instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar penilaian untuk mengetahui hasil belajar pada aspek psikomotor siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Proses penelitian diawali dengan memberikan arahan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk cara melakukan lompat jauh gaya jongkok, tujuannya meminimalisir siswa dalam pelaksanaan tes agar tidak terjadi kesalahan. Pada tes awal (*pretest*) dilakukan tes lompat jauh gaya jongkok, setelah itu dicatat hasil kemampuannya oleh peneliti. Selanjutnya siswa diberikan perlakuan model permainan lompat ranjau. Terakhir dilakukan tes lompat jauh gaya jongkok (*posttest*) pada siswa setelah diberikan perlakuan model permainan lompat ranjau. Adapun hasil tes lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model permainan lompat ranjau pada siswa kelas IV SD Negeri Geneng dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1 Deskriptif Statistik Hasil Tes Lompat Jauh kelas IV SD Negeri Geneng**

Hasil Tes Lompat	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	N
Sebelum diberikan perlakuan	50	75	63.00	9.047	15
Sesudah diberikan perlakuan	63	88	75.07	6.552	15

Sumber: Data primer yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan rata-rata pada kelompok *pretest* sebesar 63 dan kelompok *posttest* sebesar 75, nilai standar deviasi pada kelompok *pretest* sebesar 9.047 dan kelompok *posttest* sebesar 6.552, nilai minimal pada kelompok *pretest* menunjukkan angka 50 sedangkan untuk kelompok *posttest* menunjukkan angka 63 dan nilai maksimal pada kelompok *pretest* menunjukkan angka 75 sedangkan untuk kelompok *posttest* menunjukkan angka 88 pada kemampuan siswa kelas IV SD Negeri Geneng dalam lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas**

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Lompat Jauh	0.200	Normal
<i>Posttest</i> Lompat Jauh	0.200	Normal

Sumber: Data primer yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 2 di atas terkait hasil uji normalitas bahwa nilai signifikansi pada kelompok *pretest* sebesar 0.200 dan kelompok *posttest* sebesar 0.200, artinya nilai sig. lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

**Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas**

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest - Posttest</i> Lompat Jauh Gaya Jongkok	0.186	Homogen

Sumber: Data primer yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 3 terkait hasil homogenitas menunjukkan nilai Sig. sebesar 0.186 artinya data penelitian ini secara keseluruhan bersifat homogen atau sama karena nilai probabilitas diatas 0.05. Pada uji-uji sebelumnya diperoleh data berdistribusi normal dan varian populasinya bersifat homogen, sehingga analisa data selanjutnya adalah statistik parametrik. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat ranjau pada siswa SD Negeri 3 Geneng, maka analisis data dilakukan dengan uji-t *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil olah data, diperoleh hasil analisis data sebagai berikut:

**Tabel 4 Uji-t *pretest* dan *posttest* Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Variabel	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
Lompat Jauh Gaya Jongkok <i>Pre-post test</i>	7.098	2.131	0.000	Berpengaruh Signifikan

Sumber: Data primer yang diolah, 2021.

Dilihat dari tabel 4 yang dihubungkan dengan hasil uji t, hasil uji daya tampung jongkok gaya lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 03 Geneng menunjukkan pada nilai hitung 7.098 lebih besar dari pada tabel 2.131 dan nilai besar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti terdapat pengaruh yang besar dari model permainan lompat ranjau dalam pengembangan lebih lanjut kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 5 SD 03 Geneng. Sehingga teori dalam ulasan ini diakui (Ha Diterima), model permainan lompat ranjau pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 5 SD 03 Geneng.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti *et al.*, (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat ke Kotak Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat ke kotak terhadap akibat lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 52 Palembang. Strategi ujian yang digunakan adalah rencana semi eksploratif dengan rencana *pretest posttest one gathering*. Alat eksplorasi yang digunakan adalah mengukur akibat dari lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan meteran. Perlakuan dalam tinjauan ini sebagai latihan lompatan ke kotak diperbolehkan untuk beberapa waktu dengan pengulangan aktivitas 3 kali setiap minggu. Uji kecukupan menggunakan strategi uji dengan konsekuensi “uji-t” besar = 0,05 diperoleh t hitung = (5,9) sedangkan t tabel = (1,70), maka pada saat itu t hitung > t tabel berarti t hitung > t tabel sehingga  $H_a$  dapat diakui, sedangkan  $H_0$  dihilangkan. Mengingat hasil *review* bahwa  $H_a$  memadai, maka latihan lompat ke kotak berpengaruh terhadap perluasan hasil lompat jauh gaya jongkok.

Hasil belajar adalah suatu tindakan atau tingkat pencapaian yang dapat dicapai oleh seorang siswa berdasarkan pengalaman yang diperoleh setelah penilaian sebagai suatu ujian dan biasanya muncul dengan kualitas atau angka tertentu dan menyebabkan perubahan mental, perasaan, dan psikomotorik (Dimiyati dan Mudjiono dalam Putri *et al.*, 2017). Hal ini dipertegas oleh Slameto dalam Arsyad & Wahyu Bagja (2018) yang menyatakan bahwa hasil belajar adalah kalimat yang terdiri dari dua kata, yaitu hasil dan belajar. Antara kata hasil dan belajar memiliki dua implikasi yang berbeda, oleh karena itu, sebelum memahami konsekuensi belajar, lebih baik mengasumsikan percakapan ini dikoordinasikan untuk setiap masalah terlebih dahulu untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang arti kata hasil dan pembelajaran. Hal ini juga untuk memperjelas lebih mendalam tentang arti penting dari hasil belajar itu sendiri.

Hasil belajar dikelompokkan dalam tiga ruang yaitu (a) wilayah kognitif berkaitan dengan hasil belajar ilmiah yang terdiri dari enam perspektif, yaitu informasi atau memori, mendapatkan, aplikasi, investigasi, amalgamasi, dan penilaian. (b) Ruang penuh perasaan berhubungan dengan perspektif yang terdiri dari lima sudut, khususnya pengakuan, reaksi atau tanggapan, evaluasi, asosiasi, dan penyamaran. (c) Area psikomotor khawatir tentang perolehan hasil kemampuan dan



kapasitas untuk bertindak. Ada enam bagian dari area psikomotor, yaitu perkembangan refleksi spesifik, perkembangan kemampuan esensial, kapasitas persepsi, kemampuan bersahabat atau presisi, perkembangan keahlian kompleks, dan perkembangan ekspresif dan interpretatif. Kajian ini berpusat di sekitar area psikomotor, khususnya kemampuan melambung jarak jauh gaya jongkok.

Model pembelajaran adalah suatu struktur teori yang menggambarkan suatu sistem yang teratur dalam memilah-milah peluang pertumbuhan untuk mencapai target pembelajaran tertentu, dan berperan sebagai pembantu arsitek dan pengajar pembelajaran dalam menyusun dan melaksanakan latihan-latihan pembelajaran. Oleh karena itu, sebagai calon pendidik/guru atau sebagai pengajar/pendidik yang merangkap sebagai arsitek dan pelaksana latihan pembelajaran harus memiliki pilihan untuk memahami model pembelajaran dengan baik agar pembelajaran dapat diselesaikan secara memadai dan cakap (Indrawati, 2011:7).

Bermain pada dasarnya adalah salah satu kebutuhan hidup bagi anak-anak. Dalam kehidupan anak-anak, bermain adalah kegiatan yang selesai sehingga anak-anak menjadi orang dewasa yang memiliki lebih banyak kesempatan untuk melatih kapasitas mereka yang sebenarnya, dengan demikian bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan anak itu sendiri. Mengingat Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar yang dilaksanakan dalam rencana pendidikan Sekolah Dasar dalam pedoman keterampilan, khususnya melakukan pengembangan esensial dalam permainan dasar, antara lain: (1) melakukan langkah dasar, berlari, dan melompat dalam permainan dasar; (2) melakukan gerakan memutar, mengayun, dan memutar yang mendasar dalam permainan sederhana; (3) melakukan permainan lempar dan tangkap yang penting; (4) memainkan posisi berdiri; (5) melakukan tindakan dalam posisi bergerak; (6) melakukan perkembangan keseimbangan statis fundamental tanpa peralatan; dan (7) melatih irama perkembangan dengan musik (Abdillah, 2019:141).

Kewajaran model pembelajaran bermain sesuai dengan atribut siswa sekolah dasar. Hal ini sesuai dengan hipotesis Nursidik (2011) beberapa kualitas siswa sekolah dasar antara lain: (1) suka bermain; (2) senang bergerak; (3) menghargai bekerja dalam kumpulan-kumpulan; dan (4) senang merasakan atau melakukan atau menunjukkan sesuatu secara lugas. Seperti usia 6-12 tahun pada

siswa sekolah dasar yang lebih muda, mereka dapat menyelesaikan latihan mesin yang sebenarnya seperti komposisi, menggambar, bayangan, berlari, memantul, dll. Oleh karena itu, model permainan pantul ranjau pada dasarnya dapat dikembangkan lebih lanjut dengan gaya jongkok. hasil lompatan siswa kelas V SD Negeri 03 Geneng.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa, model permainan lompat ranjau untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 5 SD N 3 Geneng efektif. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian bahwa hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 3 Geneng dengan rata-rata pada kelompok *pretest* sebesar 63.00 dan kelompok *posttest* sebesar 75.07 dengan selisih 12.7. Sedangkan untuk nilai standar deviasi *pretest* menunjukkan angka sebesar 9.047 dan kelompok *posttest* 6.552. Sedangkan pada uji t test di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ . Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini diantaranya; Diharapkan guru pendidikan jasmani SD Negeri 3 Geneng lebih variatif dalam model latihan yang digunakan sebagai peningkatan kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok, Diharapkan siswa SD Negeri 3 Geneng dapat menerapkan model permainan lompat ranjau efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya lainnya, serta diharapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut terkait aspek lain yang mempengaruhi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, misal : metode atau model pembelajaran lainnya yang lebih menarik pada siswa sekolah dasar. Mengingat karakteristik anak sekolah dasar suka dengan bermain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdillah, A. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 138. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1446>
- Arsyad, & Wahyu Bagja. (2018). Metode Role Playing Berbantu Media Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 3(2477–8427), 41–46.
- Astuti, W., Iyakrus, I., & Giartama, G. (2020). *Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 52 Palembang*. Sriwijaya University.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. In *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*. Departemen Pendidikan Nasional.

- Chandra, S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT Arya Duta.
- Hayati, S. (2017). Belajar dan Pembelajaran Berbasis Cooperative Learning. In *Magelang: Graha Cendekia*. Graha Cendekia.
- Indrawati. (2011). Perencanaan Pembelajaran Fisika: Model-model Pembelajaran. *Modul*, 35.
- Jufinda, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Studi Eksperimen Di SMP Negeri 34 Kerinci. *Lembaga Penelitian Dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia*, 1(3).
- Naelza, S. (2015). Peningkatan hasil belajar geografi menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Snowball Throwing. *Pendidikan Geografi Universitas Lampung*, 1–8.
- Ngatiyono, & Riswanti, D. P. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Olahraga, dan kesehatan* (Vol. 1). Usaha Makmur.
- Nursidik, H., & Suri, I. R. A. (2018). Media Pembelajaran Interaktif Berbantu Software Lectora inspire. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(2), 237. <https://doi.org/10.24042/djm.v1i2.2583>
- Prasetyo, K. (2016). Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Jurnal Scholaria*, 6(3), 196–205.
- Putri, R. H., Lesmono, A. D., & Aristya, P. D. (2017). Pengaruh Model Discovery Terhadap Motivasi Belajar Dan Hasil Belajar Fisika Siswa Man Bondowoso. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 6(2), 168–174.
- Qomarrullah, R. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar. *Journal of Physical Education , Health and Sport*, 2(2), 76–88.
- Rahayu, D. F., & Khasanah, I. (2013). Upaya meningkatkan ketangkasan gerak lokomotor anak melalui permainan ranjau pintar pada kelompok a tk an nur kaliwungu kendal tahun ajaran 2012/2013. *Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 3(2), 73–83.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. In *Atletik Dasar & Lanjutan*. STKIP BBG Getsempena Banda Aceh.
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 257–265. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1343>
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan Model Permainan Tradisional untuk Membangun Karakter pada Siswa SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183–193.
- Winarno, M. E. (2018). *Tes Ketrampilan Olahraga*.