
**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT BAN PADA KELAS IV SD
NEGERI 3 TILANGO**

Mohamad Padel Alamri¹, Ruslan², Suriyadi³.

¹Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri
Gorontalo, Indonesia

²Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri
Gorontalo, Indonesia

³Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri
Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompatan ban pada siswa kelas IV Sd Negeri 3 Tilango. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Diambil sampel yaitu kelas IV sebanyak 20 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa observasi awal dengan rata-rata nilai 44,76, menjadi 62,53 pada siklus I, dan meningkat signifikan menjadi 80,77 pada siklus II. Hasil ketuntasan belajar meningkat yang berarti telah melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode permainan lompatan ban efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV.

Kata Kunci: Kemampuan, Lompat Jauh gaya jongkok, Lompat Ban.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran yang melalui aktifitas jasmani yang dirancang kemudian disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan 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. Adapun peran penting dari mata pelajaran olahraga ini yaitu memberikan

Correspondence author: Alamri Fadel, Gorontalo State University, Indonesia.
Email: fadelalamri@gmail.com



Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). © 2025 The Author

kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua, dimana dasar keseluruhan gerakan seperti : jalan, lari, lompat dan lempar dapat dijumpai pada hampir setiap cabang olahraga lainnya, atau sering dikatakan bahwa atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga (*mother of sport*). Bahagia, mengatakan bahwa atletik merupakan mother atau ibu dari semua cabang olahraga, maksudnya gerakan-gerakan olahraga pada umumnya itu berasal dari gerakan olahraga atletik (Bahagia, 2000).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik dari pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di Sekolah dasar (SD). Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Pada dasarnya lompat jauh merupakan suatu gerakan yang diawali dengan lari cepat menempuh untuk menolak, melayang diudara dan mendarat. Tujuan lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan menangkat seluruh 4 anggota tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat cepatnya kemudian menolak, melayang diudara dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya umum digunakan oleh pelompat pada saat melayang diudara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang diudara, gaya tersebut diantaranya adalah gaya jongkok, gaya berjalan diudara, dan gaya menggantung.

Pembelajaran lompat jauh yang diberikan di sekolah dasar contohnya adalah gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya mengantung. Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu gaya jongkok. Gaya Jongkok ialah salah satu Gerakan pada saat melakukan lompat jauh, waktu lepas dari tanah (papan tumpuan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan, dengan kedua lutut ditekuk kedua lengan ke depan serata kedua kaki dijulurkan ke depan saat melakukan pendaratan (Richi Awa Kholiqulhuda, Suroto, 2019:452).

METODE

Prosedur penelitian tindakan kelas terdiri atas 4 langkah yaitu; (1) Persiapan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan dan (4) Analisis dan Refleksi

Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan data sebagai berikut. a). Pengamatan: dalam penelitian ini, pengamatan digunakan untuk pengambilan data mengenai kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat ban. b). Tes: Instrumen penilaian adalah semua alat yang di gunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki, suatu masalah atau mengumpulkan, mengelolah, menganalisa dan menyajikan data data secara objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. c). Dokumentasi: digunakan untuk mengabadikan data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian.

Teknik analisis data dilakukan berdasarkan analisis dimulai dengan mempelajari seluruh data yang ada. Data tersebut direnungkan kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategorisasi.

HASIL

Penilaian keterampilan siswa dilakukan melalui praktik langsung menggunakan lembar penilaian yang mencakup empat aspek, yaitu: awalan, tolakan, melayang, mendarat. Nilai siswa dianalisis dan dikategorikan berdasarkan penguasaan keterampilan

Tabel 1. Persentase Hasil Observasi Awal

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85-100	Sangat Tinggi	0	0%
2	70-84	Tinggi	0	0%
3	50-69	Sedang	5	25%
4	30-49	Rendah	15	75%
5	<29	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			20	100%
Rata-Rata				44,76

Sumber: Alamri, Paadel M. 2025

Diketahui bahwa tidak ada siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi maupun tinggi. Sebanyak 5 siswa berada pada kategori sedang, dan 15 siswa tergolong dalam kategori rendah. Rata-rata nilai siswa pada observasi awal adalah 44,76, yang artinya masih di bawah dari nilai ketuntasan. Selain itu, rata-rata nilai siswa pada siklus I mengalami peningkatan dari rata-rata observasi awal dengan nilai 62,53 .

Tabel 2 Hasil Persentase Siklus I

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85-100	Sangat Tinggi	0	0%
2	70-84	Tinggi	6	30%
3	50-69	Sedang	14	70%
4	30-49	Rendah	0	0%
5	<29	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			20	100%
Rata-Rata				62,53

Mengenai hasil Siklus I setelah tindakan, diketahui bahwa masih terdapat siswa yang belum masuk dalam kategori sangat tinggi tetapi terdapat 6 siswa yang masuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 14 siswa berada pada kategori sedang, dan 0 siswa tergolong dalam kategori

Rendah dan sangat rendah. Hal ini mengacu pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh SD Negeri 3 Tilango yaitu sebesar 75%. Nilai tertinggi pada siklus I adalah 72,91, sedangkan nilai terendah 50,00, dengan rata-rata kelas sebesar 62,53. Berdasarkan data tersebut, siswa yang masuk kategori tinggi sebanyak 6 orang (30%) dengan nilai 72,21, sementara 14 siswa (70%) berada pada kategori sedang dengan nilai 50,64.

Rangkuman data deskriptif pada siklus I menunjukkan bahwa setiap aspek telah memenuhi kriteria keberhasilan pembelajaran yang baik, namun hasil tersebut masih dianggap belum optimal oleh peneliti.

Hasil penelitian upaya kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat ban menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Dari total 20 siswa telah mencapai nilai >75 sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Rata-rata nilai kelas juga meningkat dari 63,53 pada siklus I menjadi 80,77 pada siklus II

Tabel 3. Hasil persentase siklus II

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	85-100	Sangat Tinggi	4	20%
2	70-84	Tinggi	16	80%
3	50-69	Sedang	0	0%
4	30-49	Rendah	0	0%
5	<29	Sangat Rendah	0	0%
		Jumlah	20	100%
Rata-Rata				80,77

Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan yang signifikan. Mayoritas siswa menunjukkan hasil yang sangat baik. Skor tertinggi mencapai 91,66 dan skor terendah 72,91 dengan rata-rata kelas sebesar 82,77. Sebanyak 4 siswa (20%) berada dalam kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata 88,53, sementara 16 siswa (80%) masuk dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 81,20. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh aspek pembelajaran

telah memenuhi kriteria keberhasilan, dan proses belajar melalui permainan lompat ban memberikan hasil yang memuaskan bagi siswa kelas IV SDN 3 Tilango.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas menggunakan metode Permainan Lompat Ban dalam pembelajaran materi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada mata pelajaran Penjasorkes, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam keberanian dan hasil belajar siswa. Pada tahap awal observasi, tingkat ketuntasan hasil belajar siswa kelas IV SDN 3 Tilango hanya mencapai 44,76%. Setelah pelaksanaan siklus I, angka tersebut meningkat menjadi 62,54%, dan pada akhir siklus II, hasil belajar siswa kembali naik hingga mencapai 80,27%. Hal ini membuktikan bahwa penerapan permainan lompat ban berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa, khususnya dalam menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Penerapan metode ini bertujuan mendorong siswa lebih aktif dan terlibat secara langsung dalam pembelajaran. Di SDN 3 Tilango, banyak siswa yang sebenarnya memiliki potensi besar, namun masih terhambat oleh kurangnya rasa percaya diri.

Hambatan dalam proses belajar bukan semata karena keterbatasan kemampuan, melainkan karena keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk membangun kebiasaan berpikir positif dan mengenali potensi dalam dirinya. Sikap positif ini akan membantu membentuk karakter yang kuat dan meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan belajar. Perlu diingat bahwa bahkan mereka yang berhasil meraih cita-cita besar pun pernah mengalami kelemahan. Namun, mereka mampu mengubah kelemahan tersebut menjadi kekuatan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan lompat ban efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV Sdn 3 Tilango.

Peningkatan nilai rata-rata siswa dari tahap observasi awal hingga siklus II, serta bertambahnya jumlah siswa yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), menunjukkan efektivitas pendekatan bermain. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik siswa, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif, semangat belajar, dan kepercayaan diri mereka dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Suasana pembelajaran yang menyenangkan dan kegiatan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar menjadikan pendekatan bermain sebagai metode yang efektif untuk mengajarkan keterampilan dasar dalam permainan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat ban. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y. (1992). Olahraga Pilihan Atletik. *Jakarta: Depdikbud.*
- Anam, F. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas.* Unusida Press.
- Aprizan, Dkk. 2020. Penelitian Tindakan Kelas. Lakeisha
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi.* Bumi Aksara.
- Bahagia, Y., & Suherman, A. (2000). Prinsip-prinsip pengembangan dan modifikasi cabang olahraga. *Jakarta: Depdiknas*
- Slamet Suharto. 2021. Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Metode Permainan. Vol.2 No. 2