



Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Lompat Tali

Improving Learning Results of Long Jump Squat Style with the Jump Rope Approach

Nani Rahayu^{1,*}, Miftachul A'la², Liska Sukiyandari³

¹PJKR, Universitas Wahid Hayim Semarang, Jl. Pongangan, Nongkosawit, Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50224, Indonesia

¹nanirahayu2201@gmail.com*; ²miftachula'la@unwahas.ac.id; ³liskasukiyandari@unwahas.ac.id

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
12 Juli 2022	20 Juli 2022	25 Juli 2022

Korespondensi*

Nama	Nani Rahayu
Afiliasi	Universitas Wahid Hasyim

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A di MTs Ma'arif NU 01 Cilacap. dengan jumlah total 30 siswa. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui apakah pendekatan dengan media lompat tali dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh. Metode pengumpulan data penelitian tindakan kelas ini menggunakan tes, analisis data dengan membandingkan hasil belajar pra siklus, siklus 1 dan siklus 2.. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil belajar siswa dari pra siklus sebanyak 80% atau 24 siswa masih mengalami masalah dengan lompat jauh yang menyebabkan siswa belum tuntas KKM dan 20% atau 6 siswa sudah tuntas KKM, kemudian pada siklus I meningkat sebanyak 46,7% atau 14 siswa tuntas KKM, dan 53,3% atau 16 siswa tidak tuntas KKM. Dan pada pelaksanaan siklus II hasil belajar siswa secara keseluruhan meningkat sebanyak 86,7% atau 26 siswa tuntas KKM dan 13,3% atau 4 siswa tidak mencapai kriteria ketuntasan (KKM) yang di tentukan sekolah.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Lompat Tali.

Abstract

This research is classroom action research. The subjects in this research were class VIII A students at MTs Ma'arif NU 01 Cilacap. with a total of 30 students. This research was conducted to find out whether an approach using jump rope as a medium can improve long jump learning outcomes. This classroom action research data collection method uses tests, data analysis by comparing the learning outcomes of pre-cycle, cycle 1 and cycle 2. The results of this research show that overall student learning outcomes from pre-cycle were 80% or 24 students still had problems with jumping. far which caused students not to have completed and 20% or 6 students had completed, then in the first cycle it increased to 46.7% or 14 students had completed, and 53.3% or 16 students had not completed. And in the implementation of cycle II, overall student learning outcomes increased by 86.7% or 26 students completed and 13.3% or 4 students did not reach the completion criteria.

Keywords: Learning Results, Long Jump Squat Style, Jump Rope.

PENDAHULUAN (Introduction)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasikan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani.

Cabang olahraga yang menjadi salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama adalah Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering di sebut juga induk dari semua cabang olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Dalam atletik terdapat olahraga yaitu jalan,lari,lompat dan lempar. Pembelajaran lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga yang telah masuk sekolah melalui kurikulum, karena pembelajaran lompat jauh selaian cabang olahraga prestasi juga merupakan olahraga rekreasi. Pembelajaran lompat jauh memiliki beberapa teknik dasar diantaranya, awalan, tumpuan, melayang, mendarat. Lompat jauh merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki dalam pembelajaran lompat jauh, lompat jauh juga salah satu teknik yang relatif sederhana apabila dibandingkan teknik dasar lainnya(Mustafa & Dwiyo, 2020).

Nomor lompat jauh merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Adanya nomer ini yang menjadi tujuan adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompatan adalah istilah yang digunakan dalam cabang atletik,yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki sedangkan pengertian lompat jauh adalah Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan ada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya (Putri, 2020). Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal terdapat unsur-unsur yang mendukung diantaranya : awalan, tumpuan, saat melayang dan pendaratan menurut pendapat (Prasetyo, 2016).

Pertama kali melihat empat nomor lompat dalam atletik mungkin nampak sangat berbeda satu dengan yang lain. Dari sudut pandang teknik mulai dari lompat jauh yang relatif sederhana lompat tinggi dan lompatangkit sampai dengan nomor yang rumit seperti lompat tinggi galah. Namun, ada sejumlah hal umum yang sangat penting di antara nomor lompat, menarik untuk dipahami yang akan menjadikan suatu prestasi mengagumkan.(Sidik, 2013)

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar ada suatu lingkungan belajar.dalam pembelajaran terdapat beberapa prinsip – prinsip sebagai landasan pengertian pembelajaran (Muis et al., 2013). Pembelajaran sebagai suatu konsep pedagogik secara teknis dapat diartikan sebagai upaya sistematis dan sistemik untuk menciptakan lingkungan belajar yang potensial menghasilkan proses belajar yang bermuara pada berkembangnya potensi individu sebagai peserta didik (S.Winataputra, 2014).

Pembelajaran ialah membelajarkan peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Dalam proses pembelajaran pendidik akan menyampaikan berbagai materi yang sebelumnya dikuasainya sehingga peserta didik akan mendapatkan ilmu dan pengetahuan serta memahami dengan mudah mengenai materi yang diberikan oleh pendidik (A'la, 2023). Proses pembelajaran pada dasarnya merupakan interaksi antara guru, siswa, materi, dan lingkungannya. Muara dari proses pembelajaran adalah siswa belajar. Secara garis besar proses ini dapat dibagi ke dalam tiga kategori pengelolaan yaitu pengelolaan rutinitas, pengelolaan inti proses belajar, serta pengelolaan (Gustiawati et al., 2014)

Kegiatan pembelajaran dalam implementasi mengenal banyak istilah untuk menggambarkan cara mengajar yang akan dilakukan oleh guru.saar ini,begitu banyak macam

strategi atau metode pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran menjadi lebih baik. berkaitan dengan permasalahan implementasi pendekatan dan metode pembelajaran mutakhir (model-model pembelajaran siswa aktif) dalam KBK dan KTS, setidaknya saya melihat ada dua permasalahan yang berbeda, tetapi tidak bisa dipisahkan, yaitu masalah keterbatasan keterampilan (kemampuan) dan masalah keterbatasan motivasi (Gustiawati et al., 2014). Pembelajaran lebih diarahkan kepada perubahan yang lebih baik dari sebelumnya, semisal anak yang belajar membaca, perubahan yang lebih baik dari anak tersebut yaitu anak bisa menghafal huruf, mengeja dan membaca dengan baik. (Setiawan, 2017)

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia seumur hidup, pendidikan jasmani kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Yudhi Purnama, Lusiana, 2021). Pendidikan jasmani memiliki peran penting bagi pendidikan, bukan hanya untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa, pendidikan jasmani juga merupakan media pembelajaran siswa untuk bergerak dan mencapai aspek pembelajaran yaitu aspek afektif, kognitif dan psikomotor. Penjas juga sebagai media siswa untuk mengasah kemampuan dan keterampilan siswa dalam suatu cabang olahraga. Proses pembelajaran penjas tidak mengintruksikan siswa untuk menguasai cabang olahraga tertentu, melainkan suatu proses yang mengutamakan pengembangan kemampuan motorik siswa (baharuddin & Arfanda, 2020).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga (Bandi, 2011). Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mentalemosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Rismayanthi, 2011).

Tujuan yang hendak dicapai dapat berupa pengetahuan dan ketrampilan. Dalam mencapai tujuan tersebut dibutuhkan strategi belajar mengajar. Untuk mencapai tujuan belajar mengajar tertentu, dibutuhkan strategi belajar mengajar tertentu. Latar belakang siswa yang berbeda secara biologis, intelektual maupun psikologis juga membutuhkan strategi belajar mengajar tertentu agar tujuan belajar mengajar dapat tercapai secara efektif dan efisien. Menurut (Setiawan, 2017) pembelajaran merupakan proses perubahan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang dimaksud menunjuk pada adanya suatu kegiatan yang sistematis dalam rangka menciptakan suatu perubahan dalam diri individu menuju ke hal yang lebih baik.

Hasil belajar siswa merupakan prestasi yang dicapai siswa secara akademis melalui ujian dan tugas, keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan yang mendukung perolehan hasil belajar tersebut. Di kalangan akademis memang sering muncul pemikiran bahwa keberhasilan pendidikan tidak ditentukan oleh nilai siswa yang tertera di raport atau di ijasah, akan tetapi untuk ukuran keberhasilan bidang kognitif dapat diketahui melalui hasil belajar seorang siswa. (Somayana, 2020)

Ketika peserta didik memasuki usia remaja, mereka menyukai kisah roman dan cinta. Seks dan kejahatan juga menarik bagi peserta didik selama usia remaja, juga yang terkait dengan humor. Kondisi ini sesuai dengan fase proses perkembangan literer peserta didik, yakni umur 12-15 tahun merupakan usia pahlawan (Usia Siswa Sekolah Menengah Pertama), dan umur 15-20 tahun merupakan usia liris dan romantic (Widyawati & Prodjosantoso, 2015)

Dari hasil wawancara yang saya lakukan pada tanggal 11 april 2023 pukul 09.00 WIB

di Mts Ma'arif Nu 01 Gandrungmangu, Kab.cilacap dengan narasumber Bapak Rahmad Widodo, S.Pd selaku guru penjasorkes menurut beliau siswa kelas kelas VIII A yang berjumlah 30 siswa, sebanyak 80% siswa masih mengalami masalah dengan lompat jauh menyebabkan siswa belum tuntas KKM yang ditentukan sekolah dan 20% siswa tuntas KKM pada lompat jauh permainan lompat tali. Atau sebanyak 22 siswa belum memenuhi KKM, dan 6 siswa sudah tuntas. Penyebab tidak tuntasnya KKM pada kelas VIII A ini didominasi dengan siswa yang menganggap materi lompat jauh susah dilakukan karena karena olahraga dalam lompat jauh kurang diminati siswa sehingga siswa enggan untuk melakukan lompat jauh karena masih belum bisa memahami tentang materi lompat jauh Beliau juga menjelaskan bahwa KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) untuk mata pelajaran penjas kelas VIII A Mts Maarif Nu 01 Gandrungmangu kab cilacap adalah 73, sehingga semua materi pembelajaran penjas harus mencapai nilai minimal ketuntasan 73 yang telah ditetapkan oleh sekolah.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan di Mts Ma'arif 01 Gandrungmangu kab cilacap, kelas VIII A pada saat materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, siswa cenderung pasif dan belum mampu mengaplikasikan dengan baik apa yang disampaikan oleh guru, siswa masih kesulitan dalam melakukan tehnik lompat jauh yang telah di peragakan oleh guru. Pada proses pembelajaran yang dilaksanakan berorientasi pada gaya mengajar komando, menunjukkan bahwa variasi model mengajar berpusat pada guru, membuat peserta didik merasa bosan. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, diantaranya adalah motivasi, minat, kondisi fisik, dan model pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Menyadari hal tersebut, diperlukan suatu inovasi untuk merangsang antusias siswa dalam pembelajaran penjas khususnya pada lompat jauh.

METODE (The Method)

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari perencanaan, tes, pengamatan, dan evaluasi. Penelitian ini dilakukan peneliti yang berkolaborasi dengan guru mata pelajaran penjas di MTs Ma'arif Nu 01 Cilacap untuk memperoleh informasi dan mengetahui kondisi awal yang ada di tempat subyek penelitian. Untuk memperoleh data hasil belajar siswa, pembelajaran dilaksanakan selama 2 siklus.

Penelitian dilaksanakan di MTs Ma'arif Nu 01 Cilacap pada siswa kelas VIII A Tahun 2023/2024 yang berjumlah 30 siswa. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 18 sampai dengan 25 Juli 2023, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media lompat tali dilaksanakan selama 2 siklus, pada setiap siklus terdiri dari 4 kali tatap muka sesuai dengan proses pembelajaran yaitu 2X45 menit setiap pertemuan. Dengan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan untuk dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan media lompat tali.

Siswa dibagi menjadi 3 shaf dan masing-masing shaf terdiri dari 10 siswa. Setiap siswa melakukan lompat jauh dengan metode lompat tali sebanyak 6 kali percobaan setelah itu kebelakang bergantian dengan teman dibelakangnya, pada siklus I lompat jauh dengan metode lompat tali dilakukan secara berulang sampai dengan 3 kali kesempatan lompat dengan interval istirahat 15 detik. Dan pada siklus II beban ditambah yakni sebanyak 6 kali kesempatan lompat dengan interval istirahat 30 detik. Untuk pengambilan nilai psikomotorik siswa melakukan lompat jauh dari awalan sampai pendaratan dengan percobaan 6 kali melakukan dan penilaian dihitung berdasarkan lompatan terjauh dari 6 kali percobaan tersebut. Setelah melaksanakan tes praktik unjuk kerja siswa diminta kekelas untuk mengerjakan soal pilihan ganda sebagai tes kognitif siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN (The Results of Study)

Penelitian ini merupakan pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok dengan tujuan meningkatkan hasil belajar dengan menggunakan lompat tali pada siswa kelas VIII A MTs

Ma'arif NU 01 Gandrungmangu Kabupaten Cilacap. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus yaitu siklus I dan II. Penilaian aspek afektif siswa diambil dari sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, untuk penilaian aspek kognitif siswa diambil melalui tes tertulis dengan menjawab soal pilihan ganda, dan untuk penilaian aspek psikomotorik siswa diambil melalui tes unjuk kerja dalam melakukan servis atas. Adapun hasil dari masing-masing siklus sebagai berikut:

Berdasarkan hasil pengamatan observer pada siklus I, aktivitas peneliti dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan lompat tali dapat dikatakan cukup baik, namun ada beberapa aspek yang perlu diperbaiki yakni pasir yang digunakan bukan pasir yang halus melainkan menggunakan pasir yang belum disaring/dipisahkan dari bebatuan, media yang dirasa masih kurang antara jarak tali yang terbentang dengan jarak tali yang mengikat cunt, sehingga pada saat melompat menyebabkan jauhnya pelompat atau siswa bertambah. Pengelolaan kelas dimana masih banyak siswa yang pasif pada saat pembelajaran dilakukan. Sementara itu hasil pengamatan aktivitas siswa pada siklus I dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media lompat tali dapat dikatakan kurang baik. Beberapa aspek yang kurang baik adalah kurangnya rasa kerjasama antar teman, siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran, dan siswa belum memahami dan menaati peraturan permainan dengan baik. Pembelajaran diawali dengan menggunakan bola gantung dan telah diperbaiki kekurangan yang muncul sebelumnya. Pada siklus II permainan bola gantung dilakukan sebanyak 6 kali r interval istirahat 30 detik dari 6 kali percobaan.

Pada Siklus II hasil belajar siswa menunjukkan bahwa penilaian keseluruhan siswa kelas VIII A Mts Ma'arif Nu Gandrungmangu tahun ajaran 2023/2024 dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode lompat tali siklus II mengalami peningkatan. Hasil pengamatan aktivitas siswa pada siklus II dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media lompat tali mengalami peningkatan. Beberapa aspek yang mengalami peningkatan antara lain, siswa sudah mampu bekerjasama dengan teman lainnya, siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran, dan siswa mampu memahami dan menaati peraturan permainan dengan baik.

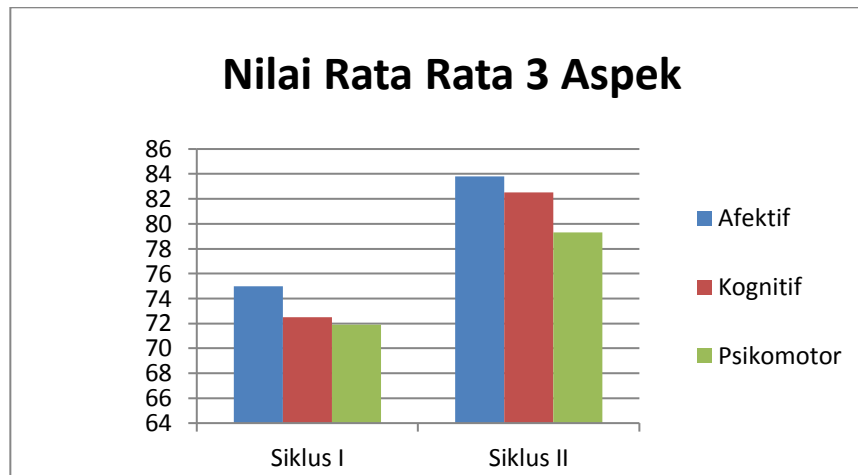
Hasil belajar siswa pada materi lompat jauh dengan menggunakan media lompat tali untuk semua aspek pembelajaran yakni aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik pada siklus II ini telah memenuhi target pembelajaran yang ditentukan, yaitu dengan persentase ketuntasan sebesar 86,7% atau 26 siswa. Dengan berhasilnya pembelajaran penjasorker pada materi lompat jauh dengan menggunakan media lompat tali siswa kelas VII A Mts Ma'arif Nu 01 Gandrungmangu pada siklus II ini terbukti mampu meningkatkan hasil belajar siswa pada materi Atletik lompat jauh, maka pembelajaran dapat dihentikan pada siklus II atau tidak diperlukan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Tabel 1. Hasil Ketuntasan Belajar Siswa

No	Hasil Belajar	Tuntas		Tidak Tuntas	
		Jumlah Siswa	Prosentase	Jumlah Siswa	Prosentase
1	Kondisi Awal	6	20%	24	80%
2	Siklus I	14	46,7%	16	53,3%
3	Siklus II	26	86,7%	4	13,3%

Pada kondisi awal ketuntasan hasil belajar siswa menunjukkan 20% atau 6 siswa tuntas KKM, dan 80% atau 24 siswa tidak tuntas KKM, setelah diberikan perlakuan pada siklus I hasil belajar siswa mencapai ketuntasan 46,7% atau 14 siswa tuntas dan 53,3% atau 16 siswa tidak tuntas, kemudian pada siklus II ketuntasan hasil belajar siswa meningkat yaitu sebanyak 86,7% atau 26 siswa tuntas KKM dan 13,3% atau 4 siswa tidak tuntas siswa secara keseluruhan aspek pembelajaran yakni aspek afektif, kognitif dan psikomotorik.

Hasil belajar siswa nilai rata-rata secara keseluruhan aspek pembelajaran yakni aspek afektif, kognitif dan psikomotorik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode lompat jauh pada kelas VIII A Mts Ma'arif Nu 01 Gandrungmangu Kabupaten Cilacap diperoleh data sebagai berikut.



Gambar 1. Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan hasil akhir penelitian yang telah dilaksanakan dalam 2 siklus pada pembelajaran penjasorkes materi lompat jauh dengan menggunakan permainan media lompat tali, dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran dengan menggunakan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada materi lompat jauh melalui media lompat tali siswa kelas VII A Mts Ma'arif Nu 01 Gandrungmangu. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran, khususnya dalam pelajaran lompat jauh, diantaranya strategi pembelajaran yang tepat untuk memicu keaktifan gerak siswa. Perubahan metode dan keterampilan dalam kegiatan mengajar meliputi tiga aspek: pertama adalah perubahan gaya mengajar, kedua adalah penggunaan media dan bahan ajar, dan yang ketiga adalah perubahan interaksi guru terhadap siswa (Annas et al., 2019). Keberhasilan guru dalam mengajar dilihat dari cara guru merancang kegiatan pembelajaran, berinteraksi dengan siswa, menganalisis tingkah laku siswa, dan terjadinya perubahan perilaku siswa.

Keberhasilan dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa semakin antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh, munculnya rasa kerjasama dengan teman sejawat, dan siswa mampu memahami materi yang disampaikan oleh guru. Guru dituntut untuk dapat menciptakan suasana pembelajaran yang sesuai dengan kondisi atau karakteristik siswa, dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus mampu memotivasi siswa dengan memberikan bentuk pembelajaran yang menarik, namun tetap mencapai tujuan pembelajarannya. Pembelajaran dengan menggunakan lompat tali merupakan model pembelajaran yang menggunakan permainan sebagai pendekatan dimana pembelajaran mengarah pada permainan sesungguhnya. Dengan penerapan alat modifikasi membiasakan siswa dalam melakukan lompat jauh, siswa dapat lebih memahami dan merasakan lompatan yang benar pada lompat jauh, terbukti dengan teknik penerapan metode menggunakan media lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

SIMPULAN (Conclusion)

Berdasarkan data hasil penelitian siklus I dan siklus II yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran materi lompat jauh dengan menggunakan media lompat tali dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan keterampilan lompat jauh pada permainan

lompat tali pada siswa Mts Ma'arif NU 01 Gandrungmangu Kabupaten Cilacap. Peningkatan hasil belajar siswa ditandai dengan meningkatnya ketuntasan hasil belajar siswa dalam setiap siklus. pada siklus I sebanyak 46,7% atau 14 siswa tuntas KKM, dan 53,3% atau 16 siswa tidak tuntas KKM. Dan pada pelaksanaan siklus II hasil belajar siswa secara keseluruhan meningkat sebanyak 86,7% atau 26 siswa tuntas KKM dan 13,3% atau 4 siswa tidak mencapai kriteria ketuntasan (KKM) yang di tentukan sekolah.

DAFTAR RUJUKAN (Bibliography)

- A'la, M. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Senam Materi Loncat Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Atas Di Sd Islamadina Kecamatan Tembalang Kota Semarang Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Magistra*, 14, 120–133. <https://doi.org/10.31942/mgs>
- Annas, A., Supriadi, A., & Ahmad, I. (2019). The Differences of The Influence of Teaching Method and Self-Reliance on The Students' Learning Outcomes of Long Jump Ortodock Style at SMA Negeri 1 Stabat in the Academic Year 2018/2019. In 4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2019) (pp. 634-636). Atlantis Press.
- Baharuddin & Arfanda, P. E. (2020). Survey Of Physical Education Learning Models Based On Games For Children With Special Needs At Pandemy Covid-19. In baharuddin baharuddin & P. E. Arfanda (Eds.), *ICSAT Proceeding_The 8th Edition* (p. 1452). Proceeding of International Conference on Science and Advanced Technology.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia*, 8(1), 1–9. https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&scio dt=0,5&hl=en
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Muis, A. A., Pembelajaran, P. B., Pembelajaran, P. B. D. A. N., Muis, A. A., Muis, A. A., & Pembelajaran, P. B. (2013). *Prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran* (. I(September), 29–38.
- Putri, A. (2020). *Aktivitas Lompat Jauh & Lompat Tinggi*. 3.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Sidik, D. D. Z. (2013). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Pt. REMAJA ROSDAKARYA.
- Gustiawati, R., Fahrudin, & Syafei, M. M. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Ilmiah Solusi*, 1(3), 33–40.
- Setiawan, M. A. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Uwais Inspirasi Indonesia*, 3(2), 199.
- Somayana, W. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Metode PAKEM. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(3), 350–361. <https://doi.org/10.36418/japendi.v1i3.33>
- Widyawati, A., & Prodjosantoso, A. K. (2015). Pengembangan Media Komik Ipa Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Karakter Peserta Didik Smp. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.21831/jipi.v1i1.4529>
- Winataputra, U. S., Delfi, R., Pannen, P., & Mustafa, D. (2014). Hakikat Belajar dan

Pembelajaran. Hakikat Belajar dan Pembelajaran, 1-46. *Hakikat Belajar Dan Pembelajaran*, 1–46.

Yudhi Purnama, Lusiana, D. F. H. (2021). Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Kayang Senam Lantai Melalui Metode Pembelajaran Tutor Sebaya. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 1(2), 8–13.