

---

## STRATEGI PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SD

Miftachul A'la 1✉, Liska Sukiyandari 2

Program Studi Pendidikan Jasmasi Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim  
e-mail : [miftachul@unwahas.ac.id](mailto:miftachul@unwahas.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaktifan dan gerak dasar pada lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh dengan menggunakan metode permainan tradisional pada siswa kelas V SD 3 Jepangakis, Kab. Kudus.

Desain penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD 3 Jepangakis, Kab. Kudus sebanyak 30 siswa. Data diambil sebelum proses pembelajaran dan sesudah pembelajaran oleh peneliti bersama kolaborator, dengan menggunakan table observasi. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran suasana kelas di tunjukan Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil belajar siswa 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.

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada materi lompat jauh kelas V SD 3 Jepangakis mengalami peningkatan. Peningkatan hasil belajar siswa di tandai dengan meningkatnya nilai ketuntasan hasil belajar siswa dalam setiap siklus, dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa penerapan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh.

**Kata kunci:** Belajar, Lompat jauh, Permainan tradisional

### **Abstract**

*This research is a classroom action research. The purpose of this research is to increase the activity and basic movement in the long jump. This study aims to determine the increase in learning physical education on the subject matter of the long jump using the jump rope method in class V of SD 3 Jepangakis, Kudus Regency.*

*The design of this research was classroom action research which lasted two cycles and each cycle consisted of two meetings. The research subjects were 30 students in class V of SD 3 Jepangakis, Kudus Regency. Data was collected before the learning process and after learning by researchers and collaborators, using observation tables. This study was analyzed using a percentage quantitative descriptive technique.*

*The results of this study indicate that there is an increase in learning in the classroom atmosphere. And in the implementation of cycle II, overall student learning outcomes increased by 86.7% or 26 students completed the KKM and 13.3% or 4 students did not reach the completeness criteria (KKM) determined by the school.*

*Based on the research data, it shows that student learning outcomes in class V long jump material at SD 3 Jepangakis, Kudus have increased. Improvement in student learning outcomes is marked by an increase in the completeness score of student learning outcomes in each cycle, and students' attitudes in participating in Physical Education learning. Based on the research results, it can be concluded that the application of jumping rope can improve student learning outcomes in long jump material.*

*Keywords : Learning, Long jump, Traditional game*

### **A. Pendahuluan**

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, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pelaksanaan kurikulum KTSP, Standar Kompetensi-Kompetensi Dasar pendidikan jasmani untuk SD salah satunya sebagai berikut: Standar Kompetensi: Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya Kompetensi Dasar Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Cabang olahraga yang menjadi salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Dasar adalah Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut 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.

Lompat jauh gaya ortodok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus diperhatikan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas diperhatikan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersama kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Banyak ragam metode belajar yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh salah satunya dengan menggunakan lompat tali. Tali yang diikat dicunt merupakan salah satu media penyampaian informasi kepada penerimanya dalam hal ini informasi posisi badan yang benar dan momentum ketepatan tehnik. Media lompat tali yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tali yang diikat dengan 2 cunt, dengan ketinggian sesuai dengan jangkauan siswa. Media lompat tali secara

mekanik mampu mengembangkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau bak lompat. Dalam pembelajaran cabang olahraga atletik lompat jauh ini, tidak semua siswa menyukai dibandingkan dengan pendidikan olahraga yang lain utamanya kegiatan dalam bentuk permainan seperti sepakbola, bulutangkis, senam, dan lain sebagainya yang mengarah kepada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak, tertantang dan bergembira. Kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh anak. Lompat Jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik dengan melakukan gerakan melompat dengan membawa titik berat badan saat melayang di udara yang dilakukan dengan berjalan cepat dan melakukan tolakan pada tumpuan menggunakan salah satu kaki yang paling kuat guna mencapai jarak yang paling jauh. Olahraga ini sangat populer dan sering sekali dilombakan di kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade.

Nilai ketuntasan siswa dalam materi cabang atletik khususnya lompat jauh pada kelas V SD 3 Jepangakis, Jati, Kudus masih rendah serta masih banyak siswa yang belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah tersebut, dengan pertimbangan tingkat kemampuan siswa, kompleksitas indikator, serta sarana dan prasarana yang mendukung, siswa harus mencapai nilai sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditentukan sekolah.

Dari hasil wawancara di SD 3 Jepangakis, Jati, Kudus dengan narasumber guru Penjas; disekolah tersebut menyatakan bahwa siswa kelas V 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 atau sebanyak 22 siswa belum memenuhi KKM, dan 6 siswa sudah tuntas.

Penyebab tidak tuntasnya KKM pada kelas V ini didominasi dengan siswa yang menganggap materi lompat jauh susah dilakukan karena karena olaraga 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 V SD 3 Jepangakis adalah 73, sehingga semua materi pembelajaran penjas harus mencapai nilai minimal ketuntasan 73 yang telah ditetapkan oleh sekolah.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan di SD 3 Jepangakis, kelas V pada saat materi pembelajaran lompat jauh, siswa cenderung pasif dan belum mampu mengaplikasikan dengan baik apa yang disampaikan oleh guru, siswa masih kesulitan dalam melakukan tehnik lompat jauh yang telah diperagakan 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 Diperlukan solusi yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V dalam pembelajaran Lompat jauh. Salah satunya dengan menggunakan lompat tali melalui langkah-langkah pembelajaran, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

Dari permasalahan diatas, peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul "Strategi Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SD"

### **Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Terdapat beberapa masalah dengan lompat jauh di kelas V SD 3 Jepangakis, Jati, kudu teridentifikasi dalam penelitian ini adalah : a) Hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V tersebut kurang maksimal karena

masih di bawah KKM, b) Siswa kelas V kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana Strategi Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SD?

### **Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam peneliti ini adalah meningkatnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD 3 Jepangakis, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus.

Manfaat Penelitian Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

## **B. METODE PENELITIAN**

### **Metode dan Desain**

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu langkah nyata yang dilakukan oleh guru dalam memperbaiki kualitas pembelajaran yang dilaksanakannya. Hal ini didasari pada permasalahan yang dihadapi oleh guru sangat beragam dalam kegiatan belajar mengajar. Permasalahan harus diidentifikasi dan diformulasi untuk dicarikan upaya pemecahan dalam wadah penelitian tindakan kelas sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan secara efektif. (Ani Widayati, 2008). menyimpulkan bahwa penelitian tindakan penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan,yang sengaja di munculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Penelitian tindakan kelas di lakukan dalam beberapa siklus, setiap siklus terdiri beberapa kali pertemuan masing-masing 2 X 45 menit. Penelitian ini dilakukan dengan kolaboratif antara peneliti dengan guru olahraga yang mengajar dan mengerti karakteristik anak didiknya. Siklus pertama mengacu pada data awal yang diterima dari guru yang melakukan pembelajaran lompat jauh.

### **Partisipan**

Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD 3 Jepangakis yang berjumlah 30 siswa dengan rincian 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Objek dari penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan lompat tali siswa kelas V SD 3 Jepangakis berjumlah 30 siswa dengan rincian 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan di SD 3 Jepangakis Kab. Kudus pada siswa kelas V. Penelitian yang dilaksanakan dalam dua siklus ini akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan bagaimana cara meningkatkan hasil belajar materi lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pendekatan media permainan tradisional (lompat tali).

#### **Populasi dan Sampel dan waktu penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek yang memungkinkan untuk menjadi sasaran dalam penelitian dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. (Morrisan, 2012) Populasi adalah sebagai suatu kumpulan subjek, variable, konsep, atau fenomena. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD 3 Jepangakis, Kec. Jati, Kab. Kudus dengan sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 16 perempuan dan 14 laki laki.

Sampel Merupakan suatu sub kelompok dari populasi yang dipilih untuk digunakan dalam penelitian. teknik pengambilan sampel atau teknik sampling adalah suatu cara mengambil sampel yang representative dari poulasi. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian yang di gunakan yaitu total sampling. Total Sampling adalah teknik penentuan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi dengan jumlah siswa 30 orang.

#### **Instrumen**

Lembar observasi dalam penelitian ini disesuaikan dengan instrument penilaian pada Kurikulum 2013. Instrumen lembar observasi dalam penelitian ini meliputi lembar observasi partisipasi siswa dan lembar observasi sikap siswa. Adapun lembar observasi dalam penelitian ini

disajikan pada tabel berikut. Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrument yang di gunakan ialah table penilaian efektif, kognitif dan psikomotor saat proses pembelajaran dan setelah proses pembelajaran. Format penilaian untuk mengukur hasil belajar siswa sebelum dan sesudah mendapatkan pembelajaran lompat jauh.

Prosedur Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Tes kognitif dengan menjawab 10 soal pilihan ganda untuk mendapatkan data sejauh mana pengetahuan siswa tentang materi pembelajaran lompat jauh, 2) Tes pembelajaran lompat jauh, tes digunakan untuk mendapatkan data mengenai pembelajaran lompat jauh pada siswa. 3) Observasi, digunakan untuk mengumpulkan data tentang partisipasi dan sikap siswa selama kegiatan belajar mengajar saat pembelajaran. 4) Dokumentasi, digunakan untuk mengumpulkan data tentang profil sekolah, data siswa, RPP dan foto kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan lompat tali.

Analisis Data berupa hasil belajar kognitif, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis diskriptif dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rata-rata). Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentasi dan angka.

- 1) Rumus untuk menghitung presentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut

$$P = \frac{\Sigma \text{siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{siswa}} \times 100\%$$

- 2) Rumus untuk menghitung rata-rata adalah sebagai berikut:

$$X = \frac{\Sigma X}{\Sigma N}$$

Keterangan :

$X$  = Niali rata-rata

$\Sigma X$  = Jumlah semua nilai siswa

$\Sigma N$  = Jumlah Siswa



(Sumber: Arikunto 2007:264)

Perhitungan nilai dikonsultasikan dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal ) belajar yang di kategorikan menjadi dua yaitu “Tuntas” dan “Tidak Tuntas”berikut adalah kriterianya:

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
$\geq 73$	Tuntas
$\leq 73$	Tidak Tuntas

(KKM kelas V SD 3 Jepangakis, Kec. Jati, Kab. Kudus Tahun 2023)

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

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 permainan tradisional siswa kelas V SD 3 Jepangakis, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus.

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 nomer 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.

#### Tabel dan Gambar

Tabel 4. 8 Nilai Rata-rata Kelas Siklus I

Jumlah Siswa	Nilai Rata-rata Siklus I	Tuntas	Prosentase	Tidak Tuntas	Prosentase
30	73	14	46,7%	16	53,3%

Dari tabel diatas pada siklus I prosentase dan nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran materi lompat jauh dengan menggunakan media lompat tali secara keseluruhan menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa adalah 73 yang diperoleh dari hasil penjumlahan perolehan nilai siswa yakni sebanyak 46,7% atau 14 siswa tuntas KKM yang telah ditentukan sekolah, dan sebanyak 53,3% atau 16 siswa tidak tuntas KKM. Berdasarkan data diatas dapat diketahui upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh dengan menggunakan metode lompat tali masih belum berhasil, hal ini diketahui dari hasil tes secara keseluruhan pada siklus I, dari 30 siswa ada 14 siswa siswa yang mencapai ketuntasan atau masih 46,7% siswa yang berhasil tuntas KKM, dan ketuntasan belajar siswa belum mencapai tingkat keberhasilan 80%.

Hasil belajar siswa nilai rata-rata pada siklus II secara keseluruhan aspek pembelajaran yakni aspek afektif, kognitif dan psikomotorik dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode lompat jauh pada kelas V SD 3 Jepangakis, Jati, Kudus diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4. 9 Nilai Rata-rata Kelas Siklus II

Jumlah	Nilai Rata-rata	Tuntas	Prosentase	Tidak	Prosentase
Siswa	Siklus II			Tuntas	
30	81	26	86,7%	4	13,3%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa prosentase dan nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran materi lompat jauh gaya ortodok dengan menggunakan media lompat tali secara keseluruhan menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa, nilai rata-rata siswa adalah 81 yang diperoleh dari hasil penjumlahan perolehan nilai siswa, yakni sebanyak 86,7% atau 26 siswa tuntas KKM, dan sebanyak 13,3% atau 4 siswa tidak tuntas KKM. Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh dalam cabang olahraga atletik dengan menggunakan media lompat tali dapat dikatakan berhasil, hal ini diketahui dari hasil tes secara keseluruhan pada siklus II, dari 30 siswa ada 26 siswa yang mencapai ketuntasan atau sebesar 86,7% siswa yang berhasil tuntas KKM. Dengan pencapaian ketuntasan belajar secara klasikal melebihi 80% siswa, maka pembelajaran pada siklus II tidak perlu ada perbaikan pembelajaran pada siklus selanjutnya.

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 permainan tradisional siswa kelas V SD 3 Jepangakis, Jati, Kudus.

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 permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

#### **D. KESIMPULAN.**

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 siswadan keterampilan lompat jauh pada permainan lompat tali pada siswa SD 3 Jepangakis, Jati, Kudus.

Peningkatan hasil belajar siswa ditandai dengan meningkatnya ketuntasan hasil belajar siswa dalam setiap siklus. Pada siklus I nilai rata-rata kelas 73 dengan prosentase ketuntasan belajar sebesar 46,7% atau 14 siswa tuntas kkm dan 53,3% atau sebanyak 16 siswa tidak tuntas kkm. Dan pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar dari nilai rata-rata pada siklus I (73), mengalami peningkatan hasil belajar nilai rata-rata siswa pada siklus II menjadi (80), dengan prosentase ketuntasan belajar sebesar 86,7% atau sebanyak 26 siswa tuntas KKM dan 13,3% atau 4 siswa tidak tuntas KKM. Meningkatnya hasil belajar siswa tentu merupakan suatu hal yang berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa. Dalam kegiatan belajar mengajar siswa terlihat aktif, memperhatikan saat guru menyampaikan materi dan mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh menggunakan media permainan tradisional.

#### **SARAN**

Dari kesimpulan di atas ada beberapa hal yang perlu di perhatikan oleh guru dalam pembelajaran agar ketuntasan belajar siswa semakin meningkat.

1. Siswa hendaknya diberi ruang yang cukup untuk mengeksplorasi kemampuannya secara kreatif dan inovatif
2. Guru Penjas hendaknya selalu menerapkan metode bermain dalam setiap pembelajaran, khususnya pada siswa kelas bawah, karena pada dasarnya anak-anak suka diajak bermain bagi siswa
3. Siswa diharapkan dapat meningkatkan semangat belajar.
4. Menerapkan sikap disiplin, patuh dan tanggung jawab.
5. Siswa juga diharap dapat menumbuhkan rasa kerjasama antar teman sejawat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- 
- Adib, D. A., Rusilowati, A., & Hidayah, T. (2018). Development of Authentic Appraisal Instruments Basic Skills for Playing Football of Junior High School Students. 7(1), 9–18.
- Ali A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Ando, K., Mishio, S., & Nishijima, T. (2018). Validity and Reliability of Computerized Adaptive Test of Soccer Tactical Skill. 15, 38–51.
- Arias-Estero, J., & Castejón, F. (2014). Using instruments for tactical assessment in physical education and extra-curricular sports. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X14539214>
- Ayan, C., Carral, J. C., & Montero, C. (2015). Academic Performance of Young Competitive Swimmers is Associated with Physical Activity Intensity and Its Predominant Metabolic Pathway: A Pilot Study. *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0453>
- Chan, Y. K. (2016). Investigating the relationship among extracurricular activities, learning approach and academic outcomes: A case study. *Active Learning in Higher Education*. <https://doi.org/10.1177/1469787416654795>
- García-López, L. M., González-Víllora, S., Gutiérrez, D., & Serra, J. (2013). Development and validation of the Game Performance Evaluation Tool (GPET) in soccer. *Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 2(1), 89–99.
- Ghuri, P., & Gronhaug, K. (2010). *Research Methods in Business Studies*. In *Research Methods in Business Studies*.
- Heath, R. D., Anderson, C., Turner, A. C., & Payne, C. M. (2018). Extracurricular Activities and Disadvantaged Youth: A Complicated But Promising Story. *In Urban Education*. <https://doi.org/10.1177/0042085918805797>