



## Penerapan Metode Bermain Pada Pembelajaran Lompat Jangkit

**Putra Sastaman**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tanjungpura

Email : [Putrasastaman@fkip.untan.ac.id](mailto:Putrasastaman@fkip.untan.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini berjudul "metode bermain pada pembelajaran lompat jangkit " tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menerapkan metode bermain pada pembelajaran lompat jangkit .Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Sanggau yang berjumlah 36 siswa, yaitu putri 20 orang dan putra 16 orang. Hasil peningkatan pembelajaran lompat jangkit diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan "pra siklus". Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai siswa ada setiap siklusnya pada pra siklus ketuntasan siswa hanya mencapai 8 siswa atau 24% kemudian sedikit peningkatan pada siklus pertama yaitu menjadi 15 siswa yang tuntas atau 44% kemudian melihat hasil dari siklus 1 ternyata masih belum mencapai target yang ditentukan sehingga peneliti melanjutkan ke siklus ke 2 adapun pada siklus kedua ini terjadi peningkatan yang signifikan yaitu jumlah siswa yang tuntas mencapai 27 siswa atau 87,5%. Melihat data tersebut target ketuntasan klasikal 75 % telah tercapai sehingga dapat disimpulkan melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jangkit pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sanggau.

**Kata Kunci :** *metode bermain, lompat jangkit*

### Abstract

This research is entitled "play method in triple jump learning". and conclusion. The subjects in this study were 36 students of SMP N 2 Sanggau, namely 20 girls and 16 boys. The results of increasing triple jump learning were obtained by comparing the observed values with the initial test before the action which is known as the "pre-cycle". Based on the results of observations that have been carried out, there is an increase in student scores in each cycle in the pre-cycle completeness students only reach 8 students or 24% then a slight increase in the first cycle, namely to 15 students who complete or 44% then see the results of cycle 1 it is still not reached the specified target so that the researcher continued to cycle 2 while in this second cycle there was a significant increase, namely the number of students who completed reached 27 students or 87.5%. Looking at these data the classical completeness target of 75% has been achieved so that it can be concluded that through the playing method it can improve triple jump learning outcomes in class VIII students of SMP Negeri 2 Sanggau.

**Keywords:** *playing method, triple jump*

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Pendidikan jasmani adalah satu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. (Musiandi & Taroreh, 2020)Lingkungan belajar diatur

secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (Widyowati et al., 2021)

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum. Sudah barang tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. (Ahmad Yanuar Syauki, 2021)

Memang pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakannya. (Rubiyatno et al., 2021)

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis dan keterampilannya. (Utami & Purnomo, 2019)

Atletik menjadi salah satu kegiatan yang disukai dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani di SMP. Dalam setiap kegiatan pendidikan jasmani guru selalu menggunakan atletik sebagai pembuka, inti, atau penutup kegiatan belajar mengajar. (Khairul Usman et al., 2020) Kenyataan ini menjadi bukti bahwa atletik memiliki nilai lebih khususnya dalam pembentukan kualitas fisik siswa agar berkembang lebih prima dan dinamis. Atletik memiliki beberapa gerak dasar yang harus dikuasai oleh siswa. Ada tiga gerak dasar yang harus dikuasai siswa dalam atletik yaitu ; lari, lempar dan lompat. Ketiga jenis kemampuan ini mutlak harus dikuasai oleh siswa, guru harus memberikan berbagai bentuk latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa SMP. (Abdurrahman et al., 2022) Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa SMP, perlu kiranya guru mengupayakan model baru perkembangan agar dapat dikembangkan ke arah yang lebih menarik dan menyenangkan para siswa. Guru perlu berusaha seoptimal mungkin dalam merancang bentuk – bentuk kegiatannya. Tanpa upaya maksimal mustahil pembelajaran atletik semakin efektif. Bahkan, justru akan lebih menunjuk sikap, negatif, dan kebosanan siswa terhadap kegiatan atletik yang terkesan monoton. (Lufthansa, 2017)

Bermain merupakan salah satu cara untuk mendorong pembelajaran pada anak. Bermain adalah pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati, misalnya pada saat anak yang berlari kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari. Dengan bermain kejar-kejaran, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari. Apabila anak terampil berlari, melempar dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu, jika tiba saatnya, ia matang melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan kegiatan yang sulit. Kegiatan-kegiatan yang corak dengan perilaku atletik. Atletik memiliki kegiatan yang khas yakni jalan, lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini

merupakan batu pondasi bagi keterampilan anak dalam bermain. Khususnya dilingkungan persekolahan perlu ditata secara serius mengenai kegiatan atletik yang mengandung suasana permainan. (Aslam et al., 2022) Lompat jangkit merupakan salah satu cabang dari Atletik. Lompat jangkit juga sering di katakan dengan lompat jingkat. Unsur-unsur lompat jangkit sama dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Perbedaannya hanyalah pada lompat jangkit sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk berjingkat dan melangkah. Lompat jangkit juga terdiri dari rangkaian gerak yang berurutan dan terpadu. Sedangkan rangkaian urutan gerakannya secara lengkap dimulai dari awalan, jingkat, melangkah, dan melompat. (Abdurrahman et al., 2022)

Lompat jangkit adalah salah satu materi pembelajaran penjaskes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sanggau. Berdasarkan hasil pengamatan pada waktu praktek pengajaran lapangan dan hasil observasi, banyak siswa yang tidak tahu lompat jangkit, rangkain gerakan lompat jangkit. Kondisi yang dialami siswa dalam penguasaan dan pemahaman teknik dasar lompat jangkit masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 75. Sebanyak 38,9 % terdiri dari 14 siswa sudah mencapai KKM dan 61,1 % terdiri dari 22 siswa belum mencapai KKM.melihat kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul tersebut sehingga dapat diharapkan bisa memperbaiki proses pembelajaran yang ada.

## **METODE**

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan terencana dalam bidang pendidikan terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki proses pengajaran yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah. Menurut Dedi Dwitagma (2010:9), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengadakan perbaikan atau peningkatan mutu, proses, praktik, dan hasil pembelajaran Menurut Sarwiji Suwandi (2011:29), penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan bukan hanya mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok bahasan tertentu tetapi yang lebih penting adalah memberikan solusi yang berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut. Adapun alat pengumpul data yang digunakan menggunakan ketrampilan lompat jangkit yng terdiri dari beberapa tahapan antara lain tahap awalan,tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Yang masing-masing tahapan tersebut terdapat skor penilaiannya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi lapangan dan data dari guru penjaskes pada tes keterampilan lompat jangkit. Observasi dan data dari guru penjaskes digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam melakukan lompat jangkit, sehingga diketahui hasil belajar lompat jangkit sebelum diberi tindakan pembelajara menggunakan Metode bermain dalam proses belajar mengajar.

Data Awal Keterampilan Lompat Jangkit Sebelum Diberikan Tindakan Pembelajaran Metode bermain.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Presentase
85 – 100	Sangat baik	Tuntas	8	22,2 %
75 – 84	Baik	Tuntas	6	16,7 %
65 – 74	Cukup	Tidak tuntas	9	25 %
45 – 64	Kurang	Tidak tuntas	13	36,1 %
Jumlah			36	100 %

Berdasarkan data awal sebelum diberikan tindakan, maka dapat dijelaskan bahwa dari semua siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sanggau belum menunjukkan hasil yang baik. Dari 36 siswa di kelas tersebut, 14 siswa atau 38,9 % telah menunjukkan angka ketuntasan sedangkan 22 siswa atau 61,1 % siswa belum mencapai ketuntasan. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang masih kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sanggau ini melalui Metode bermain.

Proses penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Masing – masing siklus terdiri dari kegiatan antara lain : Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Pada setiap siklus, peneliti dan guru kolaborator melakukan refleksi bersama untuk melakukan pembahasan mengenai siklus yang telah dilakukan, untuk selanjutnya mencari solusi pemecahan masalah yang terjadi pada siklus sebelumnya dan menentukan tindakan ke depan yang harus dilakukan untuk keberhasilan siklus berikutnya jika indikator ketercapaian belum terpenuhi.

Hasil Penelitian Keterampilan Lompat Jangkit  
Setelah Diberikan Tindakan Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Presentase
85 – 100	Sangat baik	Tuntas	14	38,9 %
75 – 84	Baik	Tuntas	9	25 %
65 – 74	Cukup	Tidak tuntas	7	19,4 %
45 – 64	Kurang	Tidak tuntas	6	16,7
Jumlah			36	100 %

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian keterampilan lompat jangkit pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sanggau, setelah dilakukan siklus 1 dengan KKM 75, dari 36 siswa pada kelas tersebut, 23 siswa atau 63,9 % siswa masuk dalam kriteria tuntas, sedangkan 13 siswa lainnya atau 36,1 % masuk dalam kriteria tidak tuntas. Hasil dari siklus 1 menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas VIII dalam melakukan pembelajaran lompat jangkit belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan siklus 1, peneliti dan guru kolaborator. Sehingga peneliti melanjutkan ke siklus ke dua dengan melakukan beberapa revisi-revisi pada proses pembelajaran.

Siklus 2 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang masing – masing pertemuan terdiri dari dua jam pelajaran atau 2 x 45 menit. Berdasarkan hasil pengamatan, proses pembelajaran yang terjadi pada pelaksanaan tindakan 2 berjalan dengan baik. Hal ini tampak pada tindakan siswa yang semakin terlihat tertib dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jangkit menggunakan Metode bermain dibandingkan dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya. Siswa telah menampilkan keaktifannya dalam

pembelajaran dan guru sudah terampil dalam memimpin jalannya proses pembelajaran secara sistematis dan terencana.

Diperoleh hasil belajar siswa yang cukup memuaskan, peningkatannya dapat dilihat melalui data lapangan yang tertulis pada lembar observasi. Berdasarkan hasil tes keterampilan lompat jangkit pada siklus 2, semua siswa melakukan gerakan lompat jangkit dengan benar dengan sesuai dengan indikator ketercapaian.

Hasil Penelitian Keterampilan Lompat Jangkit  
Setelah Diberikan Tindakan Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Presentase
85 – 100	Sangat baik	Tuntas	16	44,4 %
75 – 84	Baik	Tuntas	13	36,1 %
65 – 74	Cukup	Tidak tuntas	5	13,9 %
45 – 64	Kurang	Tidak tuntas	2	5,6 %
Jumlah			36	100 %

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian keterampilan lompat jangkit pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sanggau, setelah diberikan tindakan siklus 2 dengan nilai KKM 75 dari 36 siswa, 29 siswa atau 80,5 % siswa masuk dalam kriteria tuntas sedangkan 7 siswa atau 19,5 % siswa masuk dalam kriteria tidak tuntas. Dan pada siklus 2 telah tercapai target yang diinginkan yaitu 75 % maka pemberian tindakan dihentikan dan tidak berlanjut lagi ke siklus berikutnya.

## Pembahasan

Meningkatkan keterampilan lompat jangkit dengan metode bermain adalah salah satu cara mempermudah siswa untuk mengenal lompat jangkit dengan harapan membuat siswa lebih mudah memahami setiap rangkaian gerakan dari lompat jangkit itu sendiri dan dengan metode bermain dapat menjadi solusi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah di pahami oleh siswa. Dan dapat menyelenggarakan program pendidikan jasmani yang mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani itu sendiri. Karena dalam permainan ini mempunyai gerak langkah kaki yang hampir sama dengan gerak langkah pada pembelajaran lompat jangkit yaitu menggunakan kaki kiri dan kanan dalam permainannya dan dapat meningkatkan perkembangan anak didik dalam hal keterampilannya

Metode pembelajaran yang akan digunakan dalam pembelajaran lompat jangkit perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan keterampilan lompat jangkit sehingga hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Adapun beberapa tahapan yang ada dalam penelitian ini antara lain

Tahap perencanaan siklus 1 meliputi kegiatan berikut ini : (1)Peneliti bersama guru penjaskes dalam hal ini guru menganalisis isi kurikulum dengan memfokuskan pada Kompetensi Dasar ( KD ) sesuai mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada siswa. (2)Peneliti menyusun RPP yang berisi tindakan untuk materi lompat jangkit. berdasarkan RPP ini selanjutnya akan menjadi panduan bagi peneliti dan guru untuk mengajar sebagai wujud tindakan 1.(3) Membuat instrumen yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. (4)Peneliti dan guru menyusun assesment belajar yang berupa lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan, lembar observasi ini merupakan produk dari kesepakatan antara peneliti utama dan kolaborator. Sehingga dari tahapan-tahapan tersebut dapat tersusun sebuah metode yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi fisik anak dan diharapkan pembelajaran nantinya dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

## SIMPULAN

Inovasi pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam peningkatan prestasi pembelajaran di sekolah, seorang guru dituntut untuk kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Metode bermain merupakan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru karena metode ini menuntut siswa untuk aktif secara berkelompok belajar bersama untuk mencapai hasil yang maksimal. Secara empiris telah dibuktikan bahwa melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini sangat efektif untuk memperbaiki proses belajar mengajar yang ada di sekolah khususnya ketrampilan lompat jangkit

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A. F., Julianti, R. R., & ... (2022). Tingkat Pengetahuan Siswa terhadap Pembelajaran Atletik di MAN 1 Bekasi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana ....*
- Ahmad Yanuar Syauki. (2021). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BEBENTENGAN TERHADAP PEMBELAJARAN ATLETIK SPRINT. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)*. <https://doi.org/10.54438/tulip.v10i1.179>
- Aslam, F. S., Heynoek, F. P., & Fitriady, G. (2022). Pengembangan Permainan Modifikasi Aktivitas Lari Jarak Pendek dalam Pembelajaran Atletik di SMK Negeri 1 Batu. *Sport Science and Health*. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p200-206>
- Khairul Usman, Rinaldi Aditya, & Bobby Helmi. (2020). PENGEMBANGAN PERALATAN MODIFIKASI ATLETIK PADA PEMBELAJARAN PJOK TINGKAT SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.162>
- Lufthansa, L. (2017). Pengembangan model pembelajaran atletik nomor lempar untuk anak tunagrahita ringan. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12803>
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Rubiyatno, R., Rajidin, R., & Suganda, M. A. (2021). The Implementation Bounce Ball Games to Improve Students' Set Pass Ability. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5430>
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i1.25486>
- Widyowati, A. P., Ansori, I., & Sutaryono. (2021). Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kependidikan Dasar*.