



---

**Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Melalui Permainan Tradisional Engklek**

**Ricky Alfredo Silaban<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Tondano, Sulawesi Utara, Indonesia**

**Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara 95618**

**Email: rickysilaban@unima.ac.id**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan permainan tradisional engklek pada siswa kelas V SD I Inpres Tonsealama. Metode penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 24 Siswa. Hasil penelitian yang dilakukan pada tes awal. Siswa yang tuntas hanya 6 siswa (25 %) sedangkan 18 siswa (75 %) tidak mencapai nilai ketuntasan, dengan rata-rata nilai 53,59. Hasil pengolahan data pada siklus I meningkat dengan 13 Siswa (69%) yang tuntas sedangkan 11 siswa (31 %) tidak tuntas. Pada siklus II ketuntasan hasil belajar meningkat dengan 22 siswa (83 %) yang mencapai nilai ketuntasan dan 2 siswa (17%) tidak mencapai nilai ketuntasan hasil belajar. Sehingga diperoleh kesimpulan dengan permainan tradisional engklek dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD I Inpres Tonsealama.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Lompat jauh, Gaya Jongkok, Permainan engklek

---

**PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam mempersiapkan peserta didik dalam proses perkembangan fundamental bagi kehidupan yang akan datang. Pendidikan jasmani salah satu pembelajaran yang didesain melalui keterampilan gerak motorik dan aktifitas jasmani dalam meningkatkan hidup sehat dan aktif dalam meningkatkan kesehatan jasmani peserta didik. pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang (Ari & Esti, 2021). Peran pendidikan sebagai perkembangan pribadi karakter anak secara umum.

Pendidikan jasmani mempunyai makna pendidikan melalui aktivitas gerak yang didalamnya dapat meningkatkan secara utuh terhadap fisik, mental dan emosional. Melalui Pendidikan Jasmani peserta didik akan banyak memperoleh kesan dan pengalaman pribadi yang sangat menyenangkan dalam menjaga kebugaran jasmani, terbiasa dalam pola sehat dan serta mempunyai pemahaman dalam gerak manusia. Dari perspektif dalam kemampuan kognitif diantaranya dapat mengembangkan penalaran, kemampuan berpikir dan kreatifitas. Dalam perkembangan afektif dapat mengembangkan ketekunan, toleransi dan juga dapat mengendalikan emosi. Pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan yang secara keseluruhan banyak diakui oleh banyakan kalangan pendidik, namun kenyataannya, kelas pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tidak sesuai yang diharapkan. Dimana proses pembelajaran masih bersifat tradisional yang masih berfokus kepada guru. Pemilihan media ajar harus disesuaikan dengan tumbuh perkembangan anak, serta isi, materi dan metode pengajaran perlu disesuaikan agar menarik dan menyenangkan. Sehingga minat anak dapat meningkat untuk mengikuti pembelajaran.

Pembelajaran atletik merupakan salah satu materi yang ada di materi pendidikan jasmani yang terdapat di Sekolah Dasar (SD). Menurut Kurniasih & wahyu (2018) atletik merupakan suatu induk cabang olahraga dimana yang semua seluruh rangkaian gerakan dasar olahraga bersumber dari gerakan atletik, seperti Jalan, lari, dan lompat. Olahraga atletik sendiri terdiri dari beberapa jenis: lari sprint 100 M, lari marathon jarak jauh, lompat jauh, lompat tinggi, lempar cakram dan lempar lembing.

Lompat Jauh merupakan bagian dari kurikulum di pendidikan jasmani, jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah. Lompat jauh merupakan gerakan menolakan kaki dan mengangkat kaki ke atas untuk melakukan pendaratan sejauh-jauhnya (Wiarso, 2013). Dalam pembelajaran lompat jauh gaya sering digunakan adalah dengan gaya jongkok, dimana gerakan yang dilakukan dengan gaya menggantung dan melompat jauh dengan berjalan di udara. Gerakan ini dilakukan dengan cara melayang diudara, kaki di ayunkan kedepan dan posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Saat terbang, tubuh harus tetap lurus dengan gerakan lengan membentuk setengah lingkaran.

Saat mendarat posisi kaki diluruskan, naan miring kedepan dan kedua lengan diayunkan kedepan. Menurut (Murniasari, 2008), Unsur pokok dalam melakukan lompatan jauh yang meliputi beberapa gerakan awal, tolakan dan mendarat adalah merupakan gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya.

Mata pelajaran penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran atau bidang studi yang diajarkan melalui jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). kurikulum 13 yang digunakan di SD Inpres 1 Tonsealama adalah materi lompat jauh. lompat jauh merupakan gerakan yang dilakukan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya menggunakan satu tolakan ke depan sejauh mungkin. Materi pelajaran Lompat jauh sangat digemari oleh banyak kalangan siswa, karena pada mata pelajaran ini lebih mudah dibandingkan permainan olahraga lainnya. Pada pembelajaran lompat jauh siswa harus mampu melakukan gerakan secara berurutan dengan benar melakukan awalan, tolakan dan tumpuan.

Presentase Ketercapaian aktivitas belajar menjadi hal penting dalam tercapainya suatu hasil pembelajaran. Hasil belajar merupakan suatu kompetensi atau kecakapan yang dapat dicapai oleh siswa setelah melalui kegiatan pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh guru di suatu sekolah dan kelas tertentu (Sudjana, 2011). Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada guru PJOK. pada mata pelajaran penjasorkes materi lompat jauh. masih rendahnya nilai hasil belajar siswa dalam mengikuti mata pelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dimana nilai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Inpres 1 Tonsealama masih mendapatkan nilai dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)  $< 67$  . Dimana dari 24 siswa yang mencapai nilai ketuntasan sebesar 75 atau hanya 6 siswa (25%).

Berdasarkan Observasi yang dilakukan peneliti di SD Inpres 1 Tonsealama pada saat pembelajaran lompat jauh masih banyaknya siswa yang salah dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Kesalahan gerakan yang dilakukan siswa karena kurang fokus dan antusiasnya siswa dalam mengikuti pembelajaran yang sudah diberikan oleh guru. saat pembelajaran berlangsung masih monotonnya guru dalam memberikan materi yang

diberikan dan juga pada saat mempraktikkan pembelajarannya yang hanya melakukan lompatan. Perlunya guru menambahkan metode pembelajaran yang menarik dan memodifikasi pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan menggunakan permainan. Melalui permainan membuat rangsangan anak memiliki kemauan yang meningkat dalam mengikuti pelajaran.

Guru berperan penting sebagai fasilitator dalam mengembangkan potensi yang dimiliki setiap anak, serta harus memperhatikan sejauh mana hasil belajar yang diperoleh oleh guru tersebut. Hasil belajar yang diperoleh siswa, bertujuan dalam pembentukan perubahan tingkah laku pada diri seseorang ( Maulidah & Sukiyanto, 2019). Pemilihan media ajar yang menarik menjadi daya tarik siswa saat mengikuti pembelajaran yang berlangsung. Siswa pada tahap sekolah dasar masih tidak jauh yang namanya dunia anak-anak dalam bermain.

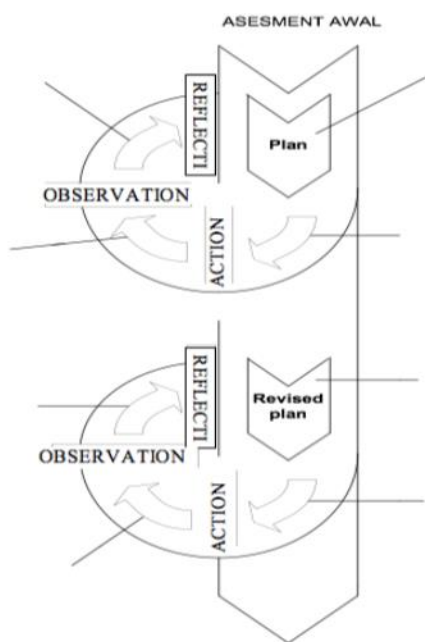
Salah satu metode pembelajaran yang sangat tepat dalam meningkatkan gerak lompat jauh pada pelaksanaannya dengan menerapkan permainan tradisional engklek. Melalui permainan tradisional engklek dapat meningkatkan keterampilan gerak khususnya pada saat melakukan gaya jongkok. Pada permainan engklek guru berperan penting dalam menyediakan bahan ajar yang sudah direncanakan. Usaha mengembalikan konsep dalam pembelajaran PJOK dalam memberikan materi pembelajaran sebagai strategi mengajar harus diperhatikan oleh guru (Silaban et al., 2023) tercapainya hasil pembelajaran menjadi tanggung jawab seorang guru dalam memberikan metode pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang sudah ada sebagai rujukan di awal penelitian ini Sebagai bahan pendukung yang mengkaji hasil belajar lompat jauh yang menggunakan gaya jongkok pada mata pelajaran PJOK yaitu, peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jogkok dengan menggunakan rekaman Visual (Syarif, 2017), peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain (Amirudin, 2018), upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat tali pada siswa kelas VI sekolah dasar (Warsiyanti, 2019), dan upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas VA SDN 1 Selang (Hufron, 2022)

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui proses peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan gaya jongkok melalui permainan engklek pada siswa kelas V SD Inpres 1 Tonselama.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kelas (Action research). Menurut (Machali, 2022). Model penelitian tindakan kelas terbagi dalam beberapa langkah tahapan yaitu tahap awal perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahapan refleksi. sehingga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana capaian hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan permainan engklek.



Siklus Pertama meliputi:

1. Perencanaan siklus
2. Tindakan
3. Pengamatan
4. Refleksi

Siklus kedua meliputi kegiatan

1. Perencanaan siklus
2. Tindakan
3. Pengamatan
4. Refleks

Gambar 3.1 Siklus AR menurut Kemmis dan Mc Taggart (2008:240).

Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Model Kemmis & Mc. Taggart

Penelitian tindakan kelas dimulai dengan merencanakan tindakan yang dilanjutkan dengan kegiatan tindakan yang dilakukan bersama-sama dengan observasi/pengamatan. Proses dan hasil dari tindakan tersebut akan direfleksikan terlebih dahulu. Hasil refleksi dilakukan untuk melakukan perbaikan dari kegiatan tindakan dan observasi.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas V SD Inpres I Tonselama yang ada di kecamatan Tondano di kabupaten Minahasa dari bulan april 2023 sampai dengan juni 2023.

Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 24 siswa. Seluruh siswa kelas V. Penelitian ini menggunakan siklus I dan siklus II, Observasi dan rubrik penilaian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian dilakukan berdasarkan hasil observasi dan dilanjutkan tindakan dari masing-masing siklus :

Penelitian yang dilakukan di kelas V SD Inpres 1 Tonsealama Kecamatan Tondano Kabupaten Minahasa yang diawali dengan melakukan observasi awal melihat bagaimana siswa melakukan gerak lompat jauh gaya jongkok dan metode guru mengajar lompat jauh. data awal yang diperoleh dari jumlah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 24 siswa, hanya 6 siswa yang mencapai nilai ketuntasan KKM, Yaitu 75 untuk mata pelajaran PJOK yang tercantum didalam kurikulum.

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan nilai rata-rata yang diperoleh hanya 53,12. Jumlah keseluruhan siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar hanya 6 siswa (25%) dan siswa yang tidak mencapai nilai KKM sebanyak 18 siswa (75%). Pada saat pelaksanaan tes bahwa ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan lompat jauh dengan baik dari gerakan awal, gerakan tumpuan, gerakan saat melayang di udara serta saat melakukan pendaratan.

Tabel.1. Data awal Hasil Belajar Lompat jauh

<b>KKM</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
>75	Tuntas	6	25%

Sesuai hasil data awal yang dilakukan saat tes dijelaskan bahwa hasil tersebut belum mencapai nilai yang baik, maka perlunya tindakan yang harus dilakukan pada hasil belajar pada lompat jauh gaya jongkok yaitu metode mengajar melalui permainan tradisional engklek.

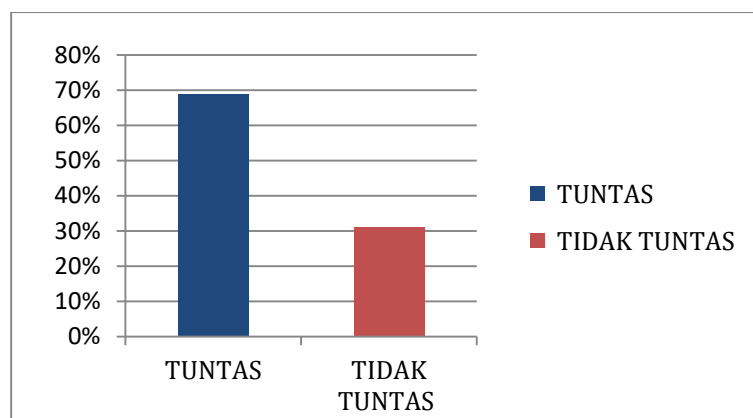
#### 1) Siklus 1

Tabel.2. Frekuensi Nilai Lompat Jauh Siklus 1

<b>NO</b>	<b>Nilai</b>	<b>frekuensi</b>	<b>Ketuntasan</b>
1.	50 - 57	4	Tidak Tuntas

2.	58 - 66	4	Tidak Tuntas
3.	67 - 74	3	Tidak Tuntas
4.	75 - 82	9	Tuntas
5.	83 - 90	3	Tuntas
6.	91-100	1	Tuntas
Jumlah		24	

Berdasarkan hasil tindakan yang dilakukan pada siklus 1 dimana Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa sebanyak 13 orang siswa yang mencapai nilai ketuntasan (69 %), sedangkan 11 siswa lain tidak mencapai atau tidak tuntas dengan persentase (31%).berikut yang terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Presentasi Hasil Ketuntasan Lompat Jauh siklus 1

Adapun kesalahan yang didapat siswa masih banyak melakukan saat melakukan posisi sikap gerakan awal tumpuan dan sikap akhir saat melakukan pendaratan. Berdasarkan gambar hasil presentasi kelulusan yang di dilakukan pada siklus 1 belum mencapai nilai ketuntasan KKM. Hasil tes siklus I hanya mencapai nilai 69 % tingkat kelulusan. Jadi hasil dari siklus I ini tidak mencapai dari nilai ketuntasan yang seharusnya 75%.

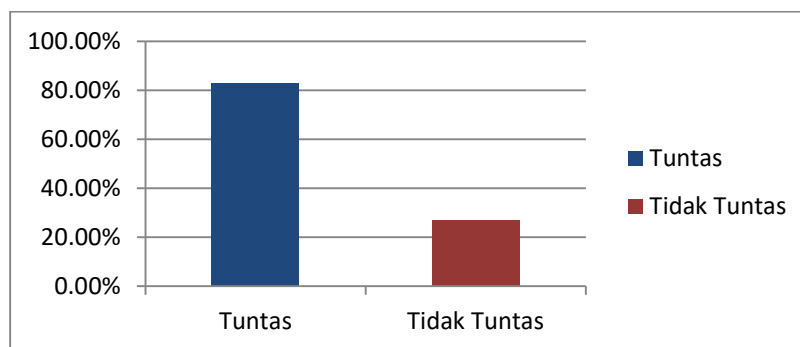
## 2) Siklus 2

Pada Siklus 2 ini pemahaman siswa mengenai hasil belajar lompat jauh menjadi semakin membaik. Saat melakukan gerakan lompat jauh keselarasan gerakan tangan dan posisi badan saat mendarat sudah baik.hal itu dapat terlihat pada hasil belajar gerakan lompat jauh gaya jongkok para siswa. Berdasarkan hasil yang dilakukan pada siklus II terlihat sebanyak 22 orang siswa yang mencapai nilai KKM (83%). Sedangkan 2 siswa lain

tidak mencapai nilai ketuntasan minimal. data hasil observasi terhadap siswa terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Frekuensi Nilai Lompat Jauh Siklus 2

NO	Nilai	frekuensi	Ketuntasan
1.	67 - 74	2	Tidak Tuntas
2.	75 - 82	4	Tuntas
3.	83 - 90	10	Tuntas
4.	91 - 100	8	Tuntas
Jumlah		24	



Gambar 3. Presentasi Hasil Ketuntasan Lompat Jauh siklus 2

Berdasarkan hasil yang didapat dilapangan pada siklus II menunjukkan proses pembelajaran lompat jauh para siswa mulai meningkat dibandingkan siklus I. Terlihat pada aspek gerakan awalan, tolakan, Melayang di udara, Serta saat mendarat semuanya mendapatkan peningkatan yang lebih signifikan. Lalu 2 orang yang belum capai nilai ketuntasan akan diberikan tugas tambahan untuk mencapai nilai ketuntasan KKM.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran dengan penerapan permainan engklek memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan hasil belajar. selain peningkatan yang didapatkan, melalui permainan engklek dapat memberi pengalaman yang baru dan terlihat mereka lebih aktif dan lebih senang dalam menerima materi ajar yang sudah diberikan oleh guru. Penerapan permainan-permainan yang sudah dimodifikasi dalam pembelajaran memberikan manfaat dalam meningkatkan daya tarik minat dalam peningkatan gerak motorik anak-anak. Terlihat khususnya setiap anak memiliki kebutuhan untuk dunianya dalam bermain.

Permainan engklek merupakan permainan tradisional yang sudah ada pada zaman dahulu, dimana didalam permainanannya dengan melakukan lompatan dengan

menggunakan satu dan dua kaki. Dalam permainan engklek mempunyai manfaat dalam meningkatkan gerak motorik, mengasah kecerdasan berhitung dan kemampuan fisik. Permainan engklek dapat melatih dan meningkatkan ketangkasan, kelincahan, kecepatan, kekuatan dan keseimbangan tubuh saat melompat (Darmawati & Widyasari, 2022). Pada pembelajaran PJOK sendiri pemilihan metode dalam mengajar menjadi hal yang harus diperhatikan oleh pendidik. Penerapan metode yang tepat terhadap kebutuhan peserta didik. Melalui pembelajaran dengan permainan engklek dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan stimulus tumbuh perkembangan anak (Munawaroh, 2018).

Pada pembelajaran yang dilakukan pada siklus I pada pembelajaran lompat jauh menekankan metode mengajar dengan permainan engklek dimana menekankan pada sebuah permainan lompat yang berfokus pada teknik gerakan awal, gerakan tumpuan, gerakan melayang diudara serta gerakan saat mendarat. Pada siklus I ini guru sudah menerapkan pembelajaran sesuai dengan RPP, Tetapi masih banyak siswa belum mengerti peraturan dalam permainan engklek. pada siklus ini peningkatan dari hasil belajar masih tergolong rendah namun terdapat peningkatan dalam hasil dari pembelajaran. Target yang dicapai dalam pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terlihat pada pencapaian indikator penilaian. Pada siklus I terdapat 13 siswa mencapai nilai ketuntasan dan 11 tidak tercapai nilai KKM.

Hasil observasi penilaian dilapangan yang dilakukan oleh kolaborator pada siklus II mendapatkan peningkatan hasil belajar yang signifikan, kesalahan gerakan yang banyak terjadi di siklus I sudah diperbaiki terlihat dengan nilai individu siswa dengan nilai ketuntasan yang mencapai 83%. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan yang lebih signifikan pada saat penerapan dengan metode permainan engklek.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil tahapan penelitian dan pembahasan yang telah didapat oleh peneliti, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Inpres 1 Tonselama Kecamatan Tondano Kabupaten Minahasa yang dilakukan Dengan dua siklus dengan hasil analisis data sudah mencapai nilai ketuntasan dengan presentasi klasikal 83%. Melalui penelitian ini diharapkan guru dapat memilih dalam menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan tumbuh perkembangan anak-anak yang masih di dalam fase pertumbuhan, Serta

dapat meningkatkan minat dalam mengikuti proses pembelajaran. Sehingga dapat disimpulkan menggunakan permainan engklek dapat meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amirudin, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2). <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5711>
- Darmawati, N. B., & Widyasari, C. (2022). Permainan Tradisional Engklek dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6827-6836. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Hufron, A. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VA SDN 1 Selang. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 136-141. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.576>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru. *IJAR*, 1(2). <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>
- Maulidah, T. (2019). Penerapan model pembelajaran inkuiri untuk meningkatkan hasil belajar siswa pemula pada pelajaran tematik. *Cendekia*, 11(1), 63-70. <https://doi.org/10.37850/cendekia.v11i1.105>
- Munawaroh, H. (2017). Pengembangan model pembelajaran dengan permainan tradisional engklek sebagai sarana stimulasi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 86-96. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.19>
- Murniasari, (2008), *Atletik*. Jakarta:Ganeka
- Silaban, R. A., Lengkong, J., & Berhimpong, M. (2023). Implementasi Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Dribbling Sepakbola Pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(9), 224-229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7951712>
- Sudjana, Nana., & Ahmad Rivai.(2011) *Media Pengajaran*, Bandung: Sinar Baru Algensindo

Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 112-121.  
<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>

Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 179-187.  
<https://doi.org/10.20961/jpi.v5i3.46478>