

Penerapan Pendekatan Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 8 Di SMP Kesatria 1 Semarang

Galela Shafa Prayuda Utama¹, Utvi Hinda Zhannisa²
email: galelaale@gmail.com¹ utvihindazhannisa@gmail.com²
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research aims to determine the influence of squat style long jump learning with the rope jump game. This research method uses a design using Quasy Experiment designs. The sampling technique used is total sampling. The data collection technique in this study uses test instruments such as affective, cognitive, and psychomotor tests to measure the learning outcomes of squat style long jump. Data analysis uses normality tests and hypothesis tests. The results showed that the control group showed a count of 8.129 more than the table of 2.000 and a significance value of $0.000 < 0.05$. In the traditional game approach treatment group, namely the game of jump rope, it showed a count of 12.197 more than the table of 2.000 and a significance value of $0.000 < 0.05$. Judging from the statistical value, the treatment group had a more significant effect because the calculation was $12.197 > 2.000$ and the significance value was $0.001 < 0.00$. In addition, this study also analyzed the overall average data of pretest and posttest between the two control groups and the experiment, showing that the average with the greatest influence was the experimental group with a value of 13.7%. In conclusion, there is an increase in the learning outcomes of squat style long jump by applying the traditional game approach, namely the game of jump rope in the students of SMP Kesatrian 1 Semarang. The game of jump rope by 13.7% had an effect on the improvement of learning outcomes of long jump squat style of students of SMP Kesatrian 1 Semarang.

Keywords: Permainan, Hasil Belajar, Gaya Jongkok.

Abstrak

Riset ini menganalisis pengaruh pembelajaran gaya jongkok pada lompat jauh dengan metode permainan lompat tali. Metode penelitian ini menggunakan desain dengan menggunakan *Quasy Experiment designs*. Total sampling digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes seperti tes afektif, kognitif, dan psikomotor guna mengukur hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Analisa data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan kelompok kontrol menunjukkan t hitung sebesar $8,129 > 2,000$ serta probabilitas $0,000 < 0,05$. Pada kelompok perlakuan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali menunjukkan hitung sebesar 12,197 lebih dari t tabel sebesar 2,000 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dilihat dari nilai statistik, kelompok perlakuan lebih signifikan pengaruhnya karena t hitung sebesar $12,197 > 2,000$ serta nilai probabilitas $0,001 < 0,00$. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis secara keseluruhan data rerata pretest dan posttest antara kedua kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan rerata yang paling besar pengaruhnya adalah kelompok eksperimen dengan nilai 13,7 %. Kesimpulannya terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali pada siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Permainan lompat tali memiliki pengaruh sebesar 13,7% pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

Kata kunci: Permainan, Hasil Belajar, Gaya Jongkok.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen mendasar dari proses pendidikan yang komprehensif, di mana pencapaian tujuan difasilitasi melalui berbagai kegiatan fisik. Tujuan pendidikan jasmani mencakup domain kognitif, afektif, dan psikomotorik. Domain kognitif berkaitan dengan fungsi intelektual, termasuk pemahaman, perolehan pengetahuan, dan kemampuan berpikir kritis. Domain afektif berhubungan dengan aspek emosional, yang mencakup perasaan, nilai, dan sikap, yang mencakup kapasitas untuk menerima, merespons, dan percaya. Domain psikomotor berfokus pada pengembangan keterampilan motorik, seperti gerakan fisik dan komunikasi verbal. Pemeriksaan menyeluruh terhadap pendidikan jasmani sangat penting untuk memastikan bahwa metodologi yang digunakan untuk mencapai tujuan ini dan tujuan itu sendiri secara efektif selaras dengan tujuan menyeluruh dari disiplin ilmu (Ranti et al., 2020).

Kualitas pendidikan jasmani adalah yang terpenting, terutama dalam dampaknya pada siswa, yang difasilitasi melalui olahraga dalam lingkungan belajar praktis dan teoritis. Diakui sebagai elemen penting dalam mengejar pendidikan berkualitas, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari konsep pembelajaran seumur hidup (Saraswati *et al.*, 2021). Selain itu, pendidikan memainkan peran penting dalam menumbuhkan nilai-nilai etika dan mempromosikan permainan yang adil di berbagai tahap kehidupan. Untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam pendidikan jasmani, sangat penting bahwa metode, model, dan pendekatan instruksional disesuaikan dengan kondisi spesifik lembaga pendidikan. Meskipun demikian, tantangan terkait fasilitas dan infrastruktur yang tidak memadai tetap ada, menghambat kuantitas dan kualitas pengalaman belajar, sehingga menghambat keberhasilan proses pendidikan secara keseluruhan (Putro, 2018).

Pelaksanaan program pendidikan jasmani di sekolah harus mewujudkan karakteristik yang melekat pada disiplin ilmu, menekankan prinsip "Praktik yang Sesuai Perkembangan" (DAP). Proses Penilaian Dinamis (DAP) menekankan perlunya kegiatan instruksional untuk responsif terhadap kemampuan dan keadaan anak-anak yang berkembang. Pendekatan ini memfasilitasi

dorongan perubahan perkembangan. Oleh karena itu, proses pembelajaran melalui gerakan harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan kedewasaan anak dan siswa. Pematangan ini mencakup berbagai dimensi, termasuk pengembangan fisik, psikologis, dan keterampilan (Festiawan, 2020). Penerapan pendidikan jasmani yang menganut prinsip-prinsip Praktik yang Sesuai Perkembangan (DAP) memerlukan penggabungan modifikasi pembelajaran selama proses pendidikan. Modifikasi ini dirancang untuk memfasilitasi penguasaan keterampilan gerakan siswa, mendukung pencapaian tujuan pendidikan, dan meningkatkan kesenangan siswa selama partisipasi. Modifikasi tersebut dapat mencakup perubahan materi instruksional, penyesuaian lingkungan belajar, perubahan peralatan, dan revisi aturan pembelajaran yang ditetapkan (Yono dan Sodikin, 2020).

Keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani menuntut guru untuk lebih kreatif mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kondisi di sekolah. Banyak peserta didik yang kurang merasa suka dengan materi belajar oleh guru karena penyampaiannya monoton tanpa variasi model pembelajaran serta mengakibatkan kurangnya antusias siswa pada kegiatan belajar mengajar dalam penggunaan fasilitas pembelajaran. Sehingga kurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang di berikan oleh guru menyebabkan berdampak pada hasil belajar siswa belum maksimal (Maesih, 2017).

Pendidikan jasmani bertujuan untuk memenuhi tujuan pendidikan melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik, sehingga mempromosikan hasil positif untuk kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan dalam konteks Indonesia. Mengingat tujuan menyeluruh dari pendidikan jasmani, ini berfungsi sebagai disiplin penting untuk meningkatkan pengembangan keterampilan motorik. Akibatnya, pendidik diharapkan dapat mendorong perolehan keterampilan gerakan dasar di berbagai olahraga seperti yang diuraikan dalam Rencana Program Pembelajaran (RPP). Pada era abad ke-21 ini guru pendidikan jasmani harus mampu mendesain strategi yang tepat untuk pembelajaran pendidikan jasmani (Prasetya & Sudarso, 2019).

Guru pendidikan jasmani berperan sebagai fasilitator harus mampu memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada untuk mendesain pembelajaran. Pencapaian utama bisa dicapai jika pembelajar

memiliki kemampuan untuk mengelola proses pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Kenyataan yang terjadi seringkali di lapangan peserta didik terlihat tidak antusias mengikuti pembelajaran kemampuan gerak, siswa cenderung menyukai pembelajaran permainan olahraga. Kebanyakan guru mengabaikan permintaan siswa peserta didik yang akan berimbas pada biasanya penguasaan dalam keterampilan dasar olahraga pada setiap materi pembelajaran penjas yang di ajarkan oleh guru (Natal dan Bate, 2020).

Berdasarkan hasil obsrvasi awal yang dilakukan di SMP Kesatrian 1 Semarang, kurangnya pemberian modifikasi dalam pembelajaran lompat jauh mengakibatkan sebagian siswa malas dan kurang antusias mengikuti pembelajaran lompat jauh yang mengakibatkan kontribusi pembelajaran menjadi rendah. Adanya pembelajaran lompat jauh dengan metode permainan diharapkan dapat menambah minat dan motivasi peserta didik agar terhindari dari rasa merasa malas. Kondisi seperti ini jika dibiarkan pasti akan berdampak buruk dalam proses pembelajaran selanjutnya. Peserta didik mengalami penurunan minat dan motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani terjadik karena salah satunya yaitu bosan dan merasa jenuh, maka perlu adanya trobosan guna mengangkat minat, motivasi dan semangat siswa.

Tantangan penting dalam meningkatkan pengajaran lompat jauh berkaitan dengan metodologi yang digunakan dalam pengajaran. Pendekatan yang diadopsi oleh pendidik secara signifikan mempengaruhi hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Biasanya, instruksi teknik lompat jauh melibatkan proses langsung di mana guru mendemonstrasikan teknik di lapangan, diikuti dengan latihan siswa dan pengukuran kinerja. Model konvensional ini seringkali kurang terlibat, yang menyebabkan ketidaktertarikan siswa dan hasil belajar yang kurang optimal (Astuti *et al.*, 2020).

Untuk meningkatkan proses pembelajaran maka guru pengampu pembelajaran menerapkan penyesuaian terbaru dengan karakteristik yang sesuai dengan kondisi pembelajaran siswa sehingga siswa lebih antusias berpartisipasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa lebih mungkin mengalami kegembiraan dan motivasi ketika berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan dan merangsang. Oleh karena itu, pengajaran keterampilan lompat jauh dapat didekati melalui

model alternatif yang menekankan aspek gerakan lompat jauh. Pendekatan ini disebut sebagai pembelajaran tidak langsung, dengan salah satu metode yang efektif adalah penggabungan permainan (Widodo & Lumintuarso, 2017).

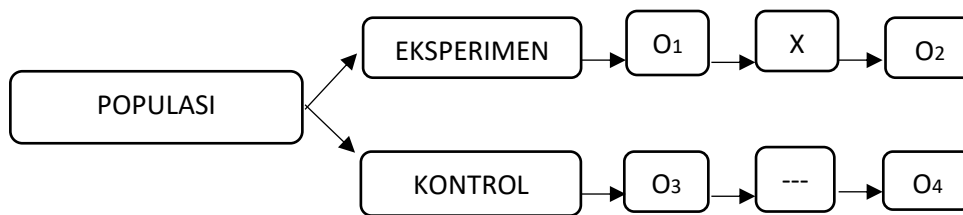
Permainan merupakan alat pedagogis penting dalam pendidikan anak usia dini, menumbuhkan kegembiraan dan memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan diri mereka dengan bebas selama bermain. Melalui bermain peserta didik tidak akan merasakan jenuh dengan lingkungan ataupun hal lain yang penuh tuntutan seperti pembelajaran di kelas. Olahraga dan permainan tradisional, yang berasal dari komunitas lokal, mewakili warisan budaya yang berharga dan secara inheren menggabungkan unsur-unsur aktivitas fisik. Permainan tradisional ini menunjukkan beragam jenis, minat, dan tujuan, namun secara universal mempromosikan kenikmatan, berfungsi sebagai katalis untuk meningkatkan motivasi siswa dalam konteks pendidikan. Melalui partisipasi dalam permainan ini, anak-anak dapat membuka potensi mereka, memperoleh pengalaman yang bermakna, membina hubungan sosial dengan teman sebaya, memperluas kosakata mereka, dan mengekspresikan emosi, sambil memelihara dan menghargai warisan budaya mereka. Dalam olahraga permainan tradisional terdapat berbagai macam permainan yaitu permainan bentengan, congklak, gobag sodor, lompat tali, engklek, dan masih banyak permainan lainnya (Suryansah *et al.*, 2019).

Dari beberapa permainan tradisional yang cocok untuk meningkatkan minat serta keterampilan pembelajaran lompat jauh yaitu permainan lompat tali, dimana permainan tersebut memiliki kegiatan lompat dan kerjasama pada setiap siswa dalam pembelajaran serta siswa dapat mengekspresikan kemampuannya melalui metode permainan. Dengan permasalahan kurangnya modifikasi pembelajaran yang digunakan oleh guru, peneliti memilih untuk menggunakan media permainan lompat tali sebagai pembelajaran penjas dengan metode permainan yang diharapkan meningkatkan wawasan dan keterampilan guru agar lebih kreatif serta membuat siswa lebih aktif dan antusias mengikuti pembelajaran sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Riset ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasy Experiment*. Peneliti mengadakan percobaan pretest terhadap kedua populasi, setelah dilakukan pretest kemudian sampel eksperimen akan diberikan *treatment* dan sampel kontrol tidak diberikan *treatment*, setelah itu dilakukan posttest untuk kedua sampel penelitian. Peneliti melakukan pretest lompat jauh gaya jongkok terhadap kelompok kontrol dan eksperimen untuk mengetahui hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum menggunakan media yang akan diterapkan. Setelah dilakukan pretest, populasi kontrol tidak diberikan *treatment* dan populasi eksperimen akan diberikan *treatment* berupa media permainan. Setelah dilakukan *treatment* maka akan dilaksanakan posttest kepada populasi kontrol dan eksperimen untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan dari populasi kontrol dan eksperimen setelah diberikan *treatment* media permainan. Media yang ingin diterapkan oleh peneliti yaitu media permainan tradisional lompat tali. Tujuan diterapkannya media permainan lompat tali yaitu untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Gambar 1. Desain Penelitian



Keterangan :

- O1 : *Pretest* eksperimen
- O2 : *Posttest* eksperimen
- O3 : *Pretest* kontrol
- O4 : *Posttest* kontrol
- : Tidak ada *treatment*
- X : Ada *treatment*

Pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan random sampling. Seluruh siswa kelas VIIIB dan VIIC SMP Kesatrian 1 Semarang dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan dalam penelitian ini yaitu observasi, dokumentasi dan tes. Adapun instrumen yang dipakai adalah tes afektif, tes kognitif dan tes psikomotor. Selain itu analisa data yang digunakan dalam riset ini diantaranya uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas dan ujihipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Kesatrian 1 Semarang. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui kenaikan hasil belajar lompat jaug gaya jongkok dengan menerapkan olahraga permainan tradisional. Proses pembelajaran selama penelitian yaitu 3 kali pertemuan termasuk pre-test dan posttest. Perlakuan penelitian ini dilakukan pada dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMP Kesatrian 1 Semarang dimulai pada tanggal 22 April 2024 sampai dengan tanggal 31 Mei 2024. Adapun distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin berikut.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelas Kontrol 8C		
Laki-laki	19	63.3
Perempuan	7	36.7
Kelas Eksperimen 8B		
Laki-laki	21	65.6
Perempuan	11	34.4
Total	62	100

Berdasarkan jenis kelamin pada responden sudah diajukan oleh Kepala Desa dari jumlah 62 siswa yang paling dominan yaitu berjenis kelamin lelaki. Penelitian yang dilakukan di lapangan olahraga sekolah SMP Kesatrian 1 Semarang dimulai pada tanggal 22 April 2024 sampai dengan tanggal 31 Mei 2024 diperoleh capaian skor yang dapat disajikan pada tabel 2. Deskriptif statistik data pretest dan posttest hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di bawah ini.

Tabel 2. Deskriptif Statistik

Data Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	Med.	N
Pretest Kontrol	64.17	80.42	72.41	4.82	71.87	30
Posttest Kontrol	75.00	90.42	81.20	4.00	81.67	30
Pretest Eksperimen	60.83	78.33	70.00	5.17	69.58	32
Posttest Eksperimen	74.17	89.58	83.77	4.24	85.00	32

Tabel di atas terdapat data sebelum dan sesudah tes kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok siswa Kesatrian 1 Semarang. Kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok siswa Kesatrian 1 Semarang pada kelompok kontrol tes awal menunjukkan rata-rata skor sebesar 72,41, skor minimal sebesar 64,17 dan maksimal sebesar 80, dan nilai standar deviasi sebesar 4,82. Sedangkan hasil penelitian pada kelompok kontrol tes awal menunjukkan rata-rata skor sebesar 72,41, skor terendah sebesar 75 serta nilai tertinggi sebesar 90,42, dan nilai standar deviasi sebesar 4,00 pada hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Pada kelompok eksperimen dengan perlakuan permainan lompat tali, hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan menunjukkan rata-rata skor sebesar 70, skor minimal sebesar 60,83 dan maksimal sebesar 78,33, dan nilai standar deviasi sebesar 5,17. Sedangkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok SMP Kesatrian 1 Semarang pada kelompok eksperimen setelah perlakuan rerata skor didapati skor sebesar 83,77, skor minimal sebesar 74,17 dan maksimal sebesar 89,58, dan standar deviasi sebesar 4,24.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
Pretest Kontrol	0.200	Normal
Posttest Kontrol	0.067	Normal
Pretest Eksperimen	0.200	Normal
Posttest Eksperimen	0.121	Normal

Berkaitan dengan Tabel 3 yang menyajikan hasil uji normalitas hasil belajar teknik jongkok lompat jauh di kalangan siswa di SMP Kesatrian 1 Semarang, diamati nilai signifikansi melebihi

0,050. Hal ini menunjukkan bahwa data yang berkaitan dengan hasil belajar teknik jongkok lompat jauh untuk siswa ini didistribusikan secara normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,440	Homogen
<i>Posttest</i>	0.555	Homogen

Selanjutnya, hasil uji homogenitas mengungkapkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data dari penelitian ini homogen, karena nilai probabilitas tetap di atas 0,05. Mengingat bahwa data sebelumnya ditetapkan sebagai terdistribusi normal dan varians sampel penelitian homogen, analisis data selanjutnya akan menggunakan metode statistik parametrik. Analisis ini bertujuan untuk menilai peningkatan dan perbedaan hasil belajar terkait teknik squat lompat jauh di kalangan siswa di SMP Kesatrian 1 Semarang, dengan memanfaatkan desain pretest-posttest untuk evaluasi data.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Data	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,440	Homogen
<i>Posttest</i>	0.555	Homogen

Terkait hasil uji t test hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang pada kelompok kontrol menunjukan t hitung sebesar 8,129 lebih dari t tabel sebesar 2,000 serta nilai maksimum $0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis pertama dapat diterima terdapat peningkatan pada kelompok kontrol secara signifikan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Pada kelompok perlakuan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali menunjukan hitung sebesar 12,197 > 2,000 serta nilai probabilitas $0,000 < 0,05$. Artinya hipotesis kedua dapat diterima terdapat peningkatan pada kelompok perlakuan secara signifikan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jngkok pada siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

Dilihat nilai statistik, kelompok perlakuan lebih signifikan pengaruhnya karena t hitung sebesar $12,197 > 2,000$ serta nilai probabilitas $0,001 < 0,00$. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis secara keseluruhan data rata-rata pretes dan posttest antara kedua kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan rerata yang paling besar pengaruhnya adalah kelompok eksperimen dengan nilai 13,7 % pengaruhnya pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Kesatrian 1 Semarang.

Sejalan dengan penelitian oleh Mulia Romadi Harahap tahun 2018 bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan permainan tradisional. Selain itu riset yang dilakukan oleh Jamaliah dan Zulbandi Sitepu tahun 2022 melakukan penelitian untuk menilai peningkatan hasil belajar terkait teknik dasar lompat jauh di kalangan siswa kelas tujuh di MTs. Hasil penelitian menunjukkan persentase peningkatan sebesar 13,77%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kinerja siswa dalam belajar lompat jauh, yang difasilitasi oleh permainan tradisional engklek, berkembang dari penilaian awal ke evaluasi akhir. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi modifikasi pada permainan tradisional engklek secara efektif berkontribusi pada peningkatan hasil belajar siswa.

Konsep pendekatan permainan tradisional pada pembelajaran merupakan metode pembelajaran yang memanfaatkan permainan-permainan tradisional sebagai media untuk mengajar dan meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan memanfaatkan permainan tradisional, siswa dapat belajar secara menyenangkan dan aktif, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar mereka. Permainan tradisional memiliki banyak manfaat terhadap hasil belajar siswa, khususnya dalam lompat jauh gaya jongkok. Salah satu manfaatnya adalah meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh siswa. Dengan bermain permainan tradisional seperti lompat tali, siswa akan terlatih untuk melompat dan bergerak dengan koordinasi yang baik, sehingga dapat membantu mereka dalam pelaksanaan lompat jauh lebih baik (Pratama, 2018).

Selain itu, permainan tradisional juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan sering berlatih dan bermain permainan tradisional, siswa akan lebih percaya diri pada pelaksanaan gaya jongkok di cabior lompat jauh. Hal ini dikarenakan mereka sudah terbiasa melompat dan

bergerak secara koordinasi, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tantangan lompat jauh gaya jongkok. Tidak hanya itu, hubungan antara permainan tradisional lompat tali dengan lompat jauh gaya jongkok juga dapat membantu siswa dalam memahami gerakan dan teknik yang benar dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Dengan bermain permainan tradisional tersebut, siswa akan terbiasa dengan gerakan yang mirip dengan gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok, sehingga dapat membantu mereka dalam memahami dan melaksanakan gerakan tersebut dengan lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan riset ini yaitu terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan pendekatan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali pada siswa SMP Kesatrian 1 Semarang. Permainan lompat tali memberikan peningkatan sebesar 13,7% terhadap hasil belajar gaya jongkok di lompat jauh pada peserta didik SMP Kesatrian 1 Semarang. Adapun saran bagi guru, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan latihan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Bagi peneliti selanjutnya, pada objek penelitian yang sama hendaknya ditambahkan variabel pembanding sebagai bahan rujukan riset.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., Iyakrus, I., & Giartama, G. (2020). *PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 52 PALEMBANG*. Sriwijaya University.
- Festiawan, R. (2020). PENDEKATAN TEKNIK DAN TAKTIK: PENGARUHNYA TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2).
- Maesih, M. (2017). Manajemen Sarana dan Prasarana Olahraga Di SMA Penyelenggara Kelas Khusus Olahraga (KKO) Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(11), 1–12.
- Natal, Y. R., & Bate, N. (2020). Manajemen Pengelolaan Sarana Dan Prasarana PJOK. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 70–82. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12879>
- Prasetya, R. P., & Sudarso. (2019). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga Dan

- Kesehatan di SMA Se-Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 157–160.
- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak Takraw Dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. *Jendela Olahraga*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2514>
- Putro, D. (2018). Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Gaya Hidup Sehat. *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD*, 2(2), 16–23. jurnal.umj.ac.id/index.php/holistika
- Ranti, S., Maidarman, M., Hermanzoni, H., & Mardela, R. (2020). PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1019–1035.
- Saraswati, H., Wiyanto, A., & Zhannisa, U. H. (2021). Tingkat Keaktifan Guru Penjas Pada Masa Pandemi Covid 19 di SMP/MTS Se-Kecamatan Tanggunharjo. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 70–82. <https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i2.164>
- Suryansah, S., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2019). Model Pengembangan Permainan Peresean Dalam Meningkatkan Minat Olahraga Tradisional Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Praya Timur. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 27–42. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.519>
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan Model Permainan Tradisional untuk Membangun Karakter pada Siswa SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183–193.
- Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Jurnal Sparta*, 2(2), 26–31. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.170>