

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SD NEGERI CIMANGGU KECIL DALAM MEMAHAMI PROSEDUR AKTIVITAS DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU UNTUK PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN LOMPAT TALI

Hasan Basri ^{a*)}

^{a)}SD Negeri Cimanggu Kecil Kota Bogor, Bogor, Indonesia

^{*)}Corresponding Author: basrihasan0710@gmail.com

Abstrak

Article history

received 01 August 2021

revised 23 August 2021

accepted 28 August 2021

Penelitian ini beranjak dari rendahnya kualitas penguasaan teknik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam memahami prosedur aktivitas daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani dapat memberi pengaruh terhadap aktivitas dan hasil belajar siswa. Guru perlu mempertimbangkan model pembelajaran yang efektif dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satu pendekatan pembelajaran yang dicobakan melalui penelitian ini adalah dengan penerapan Permainan Lompat Tali. Penelitian dilakukan di Kelas VA SDN Cimanggu Kecil Kota Bogor Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020 dan bertujuan: (1) Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan menggunakan Permainan Lompat Tali. (2) Untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar peserta didik tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani dengan menggunakan Permainan Lompat Tali pada siswa. (3) Untuk mengukur seberapa besar peningkatan hasil belajar peserta didik tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani melalui Permainan Lompat Tali pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan Permainan Lompat Tali tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani pada siswa pada pembelajaran menggunakan Permainan Lompat Tali, rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 73,85 pada Siklus I dan 91,15 pada Siklus II. Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa dengan Permainan Lompat Tali yang diterapkan guru dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik, karena itu peneliti menyarankan agar penggunaan Permainan Lompat Tali disosialisasikan dan digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah-sekolah di Lingkungan Dinas Pendidikan Kota Bogor.

Kata kunci: cooperative learning; numbered heads together; sistem peredaran darah

IMPROVING LEARNING OUTCOMES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN UNDERSTANDING HEART AND LUNG ENDURANCE ACTIVITIES PROCEDURES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS THROUGH JUMPING ROPE GAMES

Abstract. This research departs from the low quality of mastery of techniques in the subjects of Physical Education, Sports and Health in understanding the procedures for cardiovascular endurance activities for the development of physical fitness that can have an influence on student activities and learning outcomes. Teachers need to consider effective and fun learning models so that they can improve student learning outcomes. One of the learning approaches that was tried through this research was the application of the Jump Rope Game. The study was conducted in Class VA of SDN Cimanggu Kecil, Bogor City, Semester 1 of the 2019/2020 Academic Year and aimed: (1) To find out the improvement in student learning outcomes about Understanding the procedures for heart and lung endurance training activities for the development of physical fitness by using the Jump Rope Game. (2) To describe the process of improving student learning outcomes about understanding the procedures for heart and lung endurance training activities for the development of physical fitness using the Jump Rope Game for students. (3) To measure how much the increase in student learning outcomes regarding understanding the procedure for heart and lung endurance training activities for the development of physical fitness through the Jump Rope Game for students. The results of this study indicate that by using the Jump Rope Game on Understanding the procedure for cardio respiratory endurance training activities for the development of physical fitness in students in learning using the Jump Rope Game, the average student learning outcome increases to 73.85 in the Cycle. I and 91.15 in Cycle II. From the description above, the researcher concludes that the Jump Rope Game applied by the teacher can improve student learning outcomes, therefore the researcher suggests that the use of the Jump Rope Game be socialized and used as an alternative in learning Physical Education, Sports and Health in Schools within the Education Office. Bogor city

Keywords: jump rope game; learning outcomes; cardio respiratory

I. PENDAHULUAN

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum berbasis kompetensi dan karakter yang menitikberatkan penggunaan pendekatan saintifik dalam proses pembelajarannya. Kurikulum 2013 diharapkan mampu mencetak generasi yang kritis, kreatif, dan inovatif, serta mampu memajukan pengetahuan prestasi bangsa. Kurikulum ini mulai diberlakukan sejak semester pertama tahun ajaran 2014/2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitasi 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. Materi Tentang memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani umumnya materinya dipelajari peserta didik dengan cara mendengarkan ceramah guru. Berdasarkan data yang dimiliki oleh peneliti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) kelas V A SDN Cimanggu Kecil terlihat dari 26 peserta didik ada 23 orang (88,46%) yang mendapat nilai dibawah KBM 75 dan 3 orang (11,54%) sudah di atas KBM. Adapun rata-rata nilai keseluruhan peserta didik adalah 57,31. Nilai tersebut belum dapat mencapai standar ketuntasan belajar minimal yang ditetapkan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa pemahaman peserta didik mengenai materi tersebut cukup rendah. Salah satu hal yang menjadi penyebabnya adalah metode yang digunakan guru kurang disukai anak, sehingga anak sulit memahami materi tersebut. Menghadapi kondisi seperti ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas untuk menemukan suatu cara atau teknik pembelajaran yang didukung oleh media pembelajaran sehingga peserta didik dapat terlibat secara aktif dan dapat meningkatkan hasil belajarnya.

Penggunaan Permainan Lompat Tali (Media Tali Skipping), dimana keunggulannya pembelajaran ini dilakukan dengan bantuan alat berupa tali skipping, dimana melatih kelincahan dan menyehatkan otak system saraf [1]. Penelitian Tindakan Kelas ini diawali rendahnya hasil belajar peserta didik SD Negeri Cimanggu Kecil Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor dalam memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani. Oleh karena itu Guru akan melakukan penelitian tindakan kelas ini melalui Penggunaan Permainan Lompat Tali dengan harapan semua peserta didik dapat meningkat hasil belajarnya khususnya tentang memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Penggunaan Permainan Lompat Tali dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik tentang memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk

pengembangan kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK di kelas V A SD Negeri Cimanggu Kecil Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor. 2. Untuk mendeskripsikan Penggunaan Permainan Lompat Tali tentang memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK pada mata pelajaran PJOK di kelas V A SD Negeri Cimanggu Kecil Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor. 3. Untuk Mengukur seberapa besar peningkatan hasil belajar peserta didik tentang memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK pada mata pelajaran PJOK di kelas V A SD Negeri Cimanggu Kecil Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor.

Menurut Suprijono [2], Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Sedangkan Menurut Kunandar [3], hasil belajar adalah kemampuan siswa dalam memenuhi suatu tahapan pencapaian pengalaman belajar dalam satu kompetensi dasar. Diperkuat lagi Menurut Hamalik [4] hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Untuk mengaktualisasikan hasil belajar tersebut diperlukan serangkaian pengukuran menggunakan alat evaluasi yang baik dan memenuhi syarat (Purwanto [5]). Hasil belajar adalah suatu pencapaian akhir dari proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah berupa perubahan tingkah laku dan pola pikir peserta didik mencakup aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik dengan dipengaruhi faktor internal (biologis, psikis, kelelahan) dan eksternal (keluarga, sekolah, masyarakat) peserta didik dan dinyatakan dalam bentuk nilai atau angka, oleh karena itu harus diadakan evaluasi pembelajaran [6].

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional [7]. Hal tersebut bermakna bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya, yaitu meningkatkan kualitas hidup siswa secara menyeluruh baik secara fisik, psikis, mental, moral maupun sosial agar menjadi manusia seutuhnya [8]. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan [9]. Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi bagaimana orang melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan rutin melakukan latihan kebugaran jasmani, tubuh menjadi semakin sehat dan kuat untuk melakukan berbagai aktivitas [10]. Jadi Penjas kes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, oleh karena itu tujuan

yang ingin dicapai melalui Penjasorkes mencakup pengembangan individu secara menyeluruh artinya cakupan Penjasorkes tidak hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual [11].

Menurut seafeldt dan barbour [12], aktifitas bermain merupakan sesuatu kegiatan yang spontan pada anak yang menghubungkannya dengan kegiatan orang dewasa dan lingkungan termasuk didalam imajinasi, penampilan anak dengan menggunakan seluruh perasaan, tangan, atau seluruh badan. Bermain menurut Hurlock [13] adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Lompat tali, main karet, atau sapinrong menjadi mainan favorit anak – anak ketika pulang sekolah dan menjelang sore hari. Permainan lompat tali ini, biasa diikuti oleh anak laki – laki maupun perempuan. Tali yang digunakan untuk permainan ini berasal dari karet gelang yang disusun atau dianyam. Menurut Febriani [14] Permainan lompat tali tergolong sederhana karena hanya melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Peraturannya sederhana, jika anak dapat melompati tali karet tersebut, maka ia akan tetap menjadi pelompat hingga permainan selesai. Namun, apabila gagal sewaktu melompat, anak tersebut harus menggantikan posisi pemegang tali hingga ada pemain lain yang juga gagal dan menggantikan posisinya. Dari beberapa pendapat di atas, penulis simpulkan bahwa cara bermain lompat tali yaitu langkah pertama anak harus melakukan hompimpa untuk menentukan siapa yang akan memegang tali dan siapa yang akan melakukan lompatan, setelah itu dilanjutkan dengan tahapan melakukan lompatan yang akan di mulai dari tingkatan yang paling rendah yaitu setinggi mata kaki, setelah itu dilanjutkan pada tingkatan – tingkatan yang lebih tinggi.

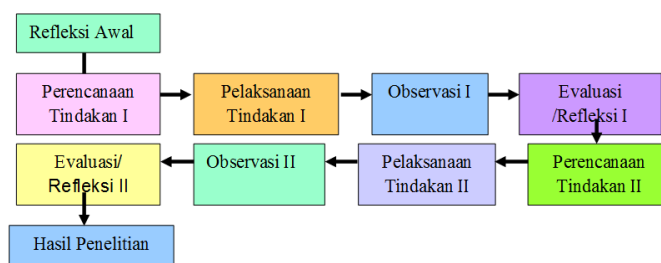
II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Analitik melalui Penelitian Tindakan Kelas, yaitu studi yang digunakan untuk mengumpulkan data, mendeskripsikan, mengolah, menganalisa, dan menafsirkan data sehingga memperoleh gambaran yang sistematis [15]. Metode penelitian deskriptif analisis digunakan untuk mengetahui permasalahan dengan cara menguraikan secara rinci dan jelas, serta melakukan suatu analisis data dari permasalahan untuk memperoleh suatu kesimpulan dengan tujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara sistematis terhadap suatu fakta yang sifatnya faktual [16]. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas V A SDN Cimanggu Kecil yang berjumlah 26 orang, terdiri dari 12 peserta didik laki-laki dan 14 peserta didik perempuan. Adapun mata pelajaran yang diteliti adalah PJOK. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus merupakan proses pengkajian melalui sistem yang berdaur ulang dari berbagai kegiatan pelatihan. Dalam setiap siklus terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Secara visual. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian tindakan sekolah ini adalah dengan menggunakan lembar observasi, angket, dan lembar kisi-

kisi soal yang diadopsi dari panduan petunjuk pelaksanaan penilaian.

Refleksi dilakukan teknik matching atau perbandingan antara hasil tindakan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan. Selain itu juga dilakukan interpretasi hasil analisis dan semua data observasi secara cermat agar dapat ditentukan tindakan perbaikan yang tepat untuk perbaikan atau pengembangan tindakan berikutnya. Jika hasil analisis dan refleksi menunjukkan hasil tindakan lebih baik atau sama dengan indikator yang telah ditetapkan, maka penelitian ini dinilai berhasil. Jika hasilnya lebih jelek, maka penelitian tindakan ini ditetapkan belum berhasil, dan selanjutnya dilakukan perbaikan ulang dalam siklus kegiatan kedua dan seterusnya.

Desain penelitian tindakan kelas yang digunakan dalam penelitian ini adalah model desain penelitian yang dikembangkan oleh Kemmis & Teggart, seperti yang tampak pada gambar 1.



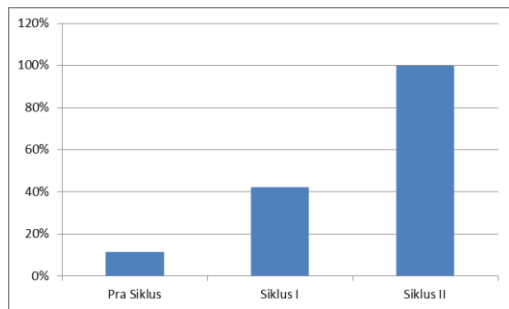
Gambar 1. Desain Siklus PTK Model Kemmis & Taggart

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan tindakan penelitian, peneliti melakukan observasi awal di kelas. Hasil observasi menunjukkan bahwa ketika guru mengajar tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani adalah rata-ratanya 57,31 sedangkan KBM yang ditentukan 75. Peserta didik yang mendapatkan nilai di atas KBM hanya 3 orang (11,54%) sedangkan peserta didik yang mendapat nilai dibawah KBM 23 orang (88,46%). Padahal materi Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani menurut pengamatan tehnik yang harus dikuasai peserta didik cukup banyak, maka diputuskan untuk menerapkan Permainan Lompat Tali pada mata pelajaran PJOK tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani di kelas V A SD Negeri Cimanggu Kecil Kota Bogor.

Proses pembelajaran dimulai dengan mengadakan tes awal di lapangan olahraga sekolah, untuk mengetahui kemampuan awal siswa tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani Nilai tes awal digunakan acuan untuk mengetahui hasil belajar peserta didik kelas V A setelah menggunakan Permainan Lompat Tali. Dari hasil pembelajaran dengan

menggunakan metode demonstrasi, serta dari jawaban evaluasi yang diberikan peserta didik, penulis menggunakan jawaban-jawaban tersebut untuk mengetahui apakah pembelajaran PJOK dengan menggunakan metode demonstrasi ini dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik di kelas V A SD.Negeri Cimanggu Kecil Kota Bogor. Berikut adalah diagram yang diperoleh dari hasil prasiklus, siklus pertama dan siklus kedua.

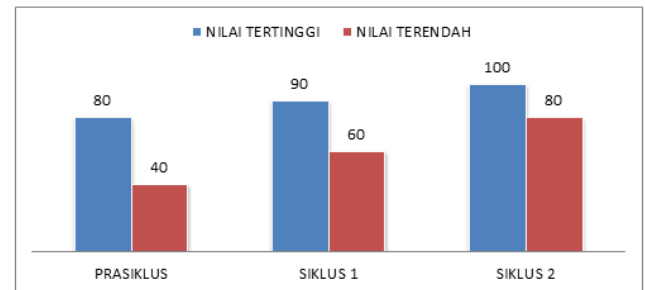


Gambar 2. Persentase ketuntasan Hasil Belajar setiap Siklus

Dari grafik diatas diperoleh bahwa pada persentase ketuntasan pada prasiklus adalah 11,54% atau 3 peserta didik yang nilainya diatas KKM. Kemudian pada siklus I meningkat menjadi 42,31% atau 11 peserta didik yang nilainya diatas KKM. Selanjutnya pada siklus II pencapaian ketuntasan adalah 100 % atau 26 peserta didik mendapat nilai diatas KBM. Berdasarkan hasil penelitian selama dua siklus, yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani terlihat bahwa, pelaksanaan siklus pertama dan siklus kedua telah menunjukkan peningkatan. Pada permainan lompat tali ini, interaksi antara peserta didik dengan peserta didik dan peserta didik dengan guru begitu terlihat, terutama pada saat proses pembelajaran, interaksi peserta didik dengan peserta didik berlangsung begitu menyenangkan. Sehingga peserta didik terlihat begitu bersemangat.

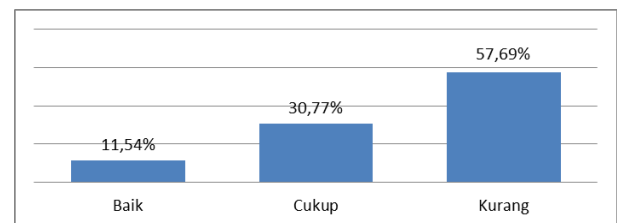
Diakhir pembelajaran, guru mengarahkan dan menjelaskan bagaimana Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani Dalam Permainan lompat tali tersebut disimpulkan. Kemudian guru mengevaluasi peserta didik dengan memberi soal-soal latihan yang sesuai dengan konsep. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa telah ada peningkatan aktivitas dan hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani. Hal itu dapat terlihat dari peningkatan rata-rata nilai hasil belajar pada prasiklus, siklus pertama dan siklus kedua, yang tersaji pada gambar 3. Dari gambar 3 dapat dilihat bahwa nilai terendah pada pra siklus adalah 40 Pada siklus I meningkat menjadi 60 dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 70. Kemudian nilai tertinggi pada pra siklus adalah 80 pada siklus kedua juga 90 dan meningkat di siklus ketiga menjadi 100 hal ini

menunjukkan bahwa permainan lompat tali cocok untuk digunakan pada pelajaran PJOK tentang Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

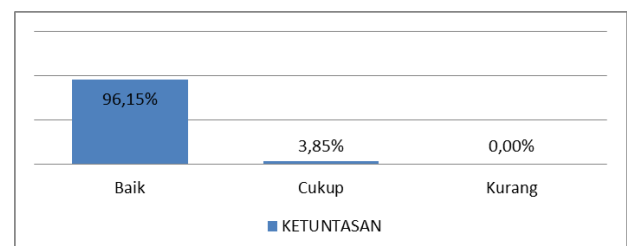


Gambar 3. Peningkatan Nilai Tertinggi dan Terendah Peserta Didik Tiap Siklus

Dara keaktifan peserta didik menunjukkan bahwa pada siklus I ada 3 peserta didik yang aktif atau 11,54%, 8 peserta didik yang cukup aktif atau 30,77 % sedangkan yang kurang aktif ada 15siswa atau 57,69%. Setelah guru memperbaiki hasil refleksi siklus I, maka pada siklus II didapat hasil keaktifan peserta didik sebanyak 25 peserta didik atau 96,15% yang aktif, 1 peserta didik atau 3,85% yang cukup aktif pada pembelajaran pada siklus kedua.



Gambar 4. Keaktifan Peserta Didik Pada Siklus I



Gambar 5. Keaktifan Peserta Didik Pada Siklus II

Dengan banyaknya peserta didik yang aktif pada saat pembelajaran, dapat menunjukkan bahwa guru pada saat menjelaskan materi pelajaran dengan permainan lompat tali sudah dikatakan berhasil melibatkan seluruh peserta didik dalam proses pembelajaran tersebut. Data aktivitas guru pada siklus I menunjukkan bahwa usaha guru masih belum maksimal, sehingga hasil belajar peserta didik pun pada siklus I belum maksimal juga. Data observer menunjukkan bahwa dalam apersepsi dan refleksi guru

masih belum baik, begitu juga dalam mengoptimalkan penggunaan metode dan meningkatkan proses pembelajaran peserta didik. Kekurangan-kekurangan pada siklus I ini kemudian diperbaiki pada siklus II, sehingga aktivitas guru pada siklus II ini secara umum sudah meningkat menjadi baik. Peningkatan hasil belajar yang signifikan pada saat sebelum dan sesudah pembelajaran dengan menggunakan permainan lompat tali ini dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik karena metode atau model pada pembelajaran ini dapat melibatkan peserta didik secara langsung, sehingga peserta didik akan selalu mengingat dan paham akan materi yang sedang dipelajarinya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri Cimanggu Kecil Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor pada peserta didik kelas V A semester 1 tahun pelajaran 2019-2020 bahwa hasil belajar peserta didik setelah guru menggunakan permainan lompat tali pada kegiatan belajar mengajarnya menunjukkan hasil yang memuaskan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa: Permainan Lompat Tali dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas V A SD Negeri Cimanggu Kecil Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor. Permainan Lompat Tali dapat menjadi variasi media atau model dalam pembelajaran yang membuat peserta didik merasa senang dalam belajar, sehingga aktivitas belajar mereka meningkat. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta didik menunjukkan bahwa pada siklus I ada ada 3 peserta didik yang aktif atau 11,54%, 8 peserta didik yang cukup aktif atau 30,77 % sedangkan yang kurang aktif ada 15siswa atau 57,69% Setelah guru memperbaiki hasil refleksi siklus I, maka pada siklus II didapat hasil keaktifan peserta didik sebanyak 25 peserta didik atau 96,15% yang aktif, 1 peserta didik atau 3,85% yang cukup aktif pada pembelajaran pada siklus kedua. Dengan banyaknya peserta didik yang aktif pada saat pembelajaran, dapat menunjukkan bahwa guru pada saat menjelaskan materi pelajaran dengan permainan lompat tali sudah dikatakan berhasil melibatkan seluruh peserta didik dalam proses pembelajaran tersebut. Peningkatan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan permainan lompat tali cukup signifikan. Hal ini terlihat dari hasil rata-rata pada pra siklus yaitu 57,31 kemudian pada siklus pertama 73,85 dan pada siklus kedua 91,15 Nilai terendah pada pra siklus adalah 40, pada siklus pertama 60 dan pada siklus kedua 80, sedangkan nilai tertingginya pada pra siklus 80, pada siklus pertama 90 dan pada siklus kedua 100.

REFERENSI

[1] Susanti, N., Mukhtar, M., & Jamilah, J. *Permainan Tradisional Lompat Tali Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini 3-4 Tahun Pada Kelompok Bermain Melati Kelurahan Muara Bulian*

(Doctoral dissertation, UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi). 2018.

- [2] Suprijono, Agus. *Cooperative Learning Teori & Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009.
- [3] Kunandar. *Guru Profesional*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- [4] Hamalik, Oemar. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2006.
- [5] Purwanto. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- [6] D. Destiana, Y. Suchyadi, and F. Anjaswuri, "Pengembangan Instrumen Penilaian Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Produktif Di Sekolah Dasar," *J. Pendidik. Pengajaran Guru Sekol. Dasar (JPPGuseda)*, vol. 03, no. September, pp. 119–123, 2020.
- [7] Lisa, L., Hidasari, F. P., & Haetami, M. *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Permainan Volsal Pada Siswa SD*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(1). 2011.
- [8] Anwarudin; Sahadi *Latihan Dasar Dasar Atletik*. Jakarta ; PT Wadah Ilmu. 2011
- [9] Djoko Pekik Irianto. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offse. 2004.
- [10] Khomsin. *Atletik 1*. Semarang: Unnes press. 2011.
- [11] Muhajir. *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Jakarta: Erlangga. 2006.
- [12] Barbour, N. H., & Seefeldt, C. *Developmental Continuity across Preschool and Primary Grades. Implications for Teachers*. ACEI Publications, 11501 Georgia Avenue, Suite 315, Wheaton, MD 20902. 2003.
- [13] Phelan, A. M., Sawa, R., Barlow, C., Hurlock, D., Irvine, K., Rogers, G., & Myrick, F. *Violence and subjectivity in teacher education*. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 34(2), 161-179. 2006.
- [14] Febriani, E. *Upaya Meningkatkan Pengembangan Motorik Kasar (Melompat) Anak Melalui Permainan Lompat Tali Pada Kelompok B TK Al-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 2015-2016*. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(2). 2016.
- [15] Sanjaya, D. H. W. *Penelitian tindakan kelas*. Prenada Media. 2016.
- [16] Y. Suchyadi and N. Karmila, "The Application Of Assignment Learning Group Methods Through Micro Scale Practicum To Improve Elementary School Teacher Study Program College Students' Skills And Interests In Following Science Study Courses," *JHSS (Journal Humanit. Soc. Stud.*, vol. 03, no. 02, pp. 95–98, 2019.