



## PENINGKATAN KETERAMPILAN LONCAT KANGKANG MELALUI PERMAINAN SISWA KELAS 4 SD NEGERI KIDAL KABUPATEN MALANG

Lulut Gilang Saputra<sup>1✉</sup> Tushawandi<sup>2✉</sup>

Universitas Negeri Malang

e-mail korespondensi: [lulutgilang.fik@um.ac.id](mailto:lulutgilang.fik@um.ac.id) ✉

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima: April-2024

Disetujui: Mei-2024

Dipublikasikan : Juni-2024

*Kata Kunci:*

Senam ketangkasan, Loncat kangkang, Permainan

### Abstrak

Tujuan: Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan senam ketangkasan loncat kangkang melalui permainan. Metode: Rancangan penelitian merupakan penelitian tindakan (*action research*) yang dilaksanakan dalam dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi pada setiap siklus, jumlah subjek penelitian 32 siswa kelas IV SD Negeri Kidal Kabupaten Malang. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan catatan lapangan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif dalam bentuk angka dan berupa persentase. Hasil: Pada siklus I, Nilai rata-rata yang diperoleh siswa setelah melakukan gerakan loncat kangkang adalah 74,85 dengan persentase ketuntasan 56,25%, pada siklus II terdapat peningkatan dengan perolehan nilai hasil rata-rata siswa sebesar 81,55 dengan persentase ketuntasan belajar adalah 81,25 %. Sehingga penerapan permainan dapat meningkatkan keterampilan senam ketangkasan loncat kangkang pada siswa kelas IV SD Negeri Kidal Kabupaten Malang.

### Abstract

*Objective: This research aims to improve straddle jumping agility gymnastics skills through games. Method: The research design is action research which was carried out in two cycles consisting of planning, implementation, observation and reflection in each cycle, the number of research subjects was 32 class IV students at SD Negeri Kidal, Malang Regency. Data collection techniques include observation and field notes. The data analysis technique in this research uses quantitative analysis techniques in the form of numbers and percentages. Results: In cycle I, the average score obtained by students after performing the straddle jump movement was 74,85 with a completion percentage of 56.25%, in cycle II there was an increase with the average score obtained by students of 81,55 with a learning completion percentage of 81.25%. So that the application of the game can improve the straddle jumping agility gymnastics skills of fourth grade students at SD Negeri Kidal, Malang Regency.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah bentuk nyata dalam proses pendewasaan untuk menjadi manusia yang seutuhnya, melalui pembimbingan dan pembiasaan dalam proses pendidikan menunjukkan hasil yang dapat di tuai dimasa depan yakni menjadi manusia yang berkarakter. Hal ini didukung oleh bukti yang menunjukkan bahwa pola aktivitas fisik menjadi kebiasaan selama masa kanak-kanak, dan ada kemungkinan bahwa pola aktivitas berlanjut hingga saat dewasa (Pennington, 2020). PJOK merupakan bagian dari pendidikan yang dilaksanakan dengan aktivitas gerak dengan memanfaatkan wahana gerak untuk mencapai tujuan pendidikan yakni terbagi dalam 3 aspek (kognitif, afektif dan psikomotor). Hal ini selaras dengan pendapat (Haris, I. N. (2018) yang mengatakan bahwa proses pembelajaran PJOK turut berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh baik dalam segi fisik, aspek gerak, mental dan sosialnya. Hal ini selaras dengan pendapat (Viciano & Vega, 2016) bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat dimodifikasi sesuai tujuan guna untuk meningkatkan aspek motorik dan afektif atau keterampilan berperilaku. Selain itu (Ristanti dkk, 2019) berpendapat dengan penerapan pembelajaran PJOK akan mengenalkan siswa agar terampil dalam beraktivitas gerak.

Proses pembelajaran PJOK dikemas kedalam model-model pembelajaran yang menyenangkan, menarik, beragam variasi dan juga safety menjadi salah satu tugas utama bagi seorang guru PJOK dalam usaha mencapai tujuan pembelajaran. Terdapat berbagai macam pendekatan dalam menerapkan suatu desai pembelajaran salah satunya adalah pendekatan bermain. Permainan atau game adalah kegiatan yang memiliki tujuan untuk kesenangan dan dilaksanakan sesuai dengan aturan yang sudah disepakati bersama (Suharnoko & Firmansyah, 2018). Pada PJOK terdapat beragam elemen gerak, dalam kurikulum merdeka saat ini terbagi menjadi 4 elemen capaian pembelajaran yakni elemen pengetahuan gerak, elemen keterampilan gerak, elemen pemanfaatan gerak dan elemen pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak yang didalamnya terdapat isi dari pendidikan jasmani, salah satunya adalah aktivitas senam.

(Budiono et al., 2020) menyatakan aktivitas senam merupakan salah satu bentuk kegiatan melatih tubuh yang berhubungan dengan komponen kebugaran jasmani yang direncanakan dan dilaksanakan secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan gerak, kebugaran serta menanamkan nilai-nilai karakter pada siswa. Senam ketangkasan/Senam lantai ini termasuk cabang olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental maupun secara fisik. Senam ketangkasan ini dapat melatih siswa agar dapat memiliki tubuh yang kuat dan lentur. Senam lantai memiliki nomor diantaranya yaitu loncat kangkang, roll belakang, roll depan, kayang, dan cabang lainnya. Selain itu senam lantai ini masuk ke dalam kelompok artistik yaitu gabungan antara aspek akrobatik dan tumbling yang bertujuan mendapatkan nilai-nilai keindahan yang terintegrasi pada gerak dengan menggunakan alat-alat tertentu.

Salah satu gerakan senam ketangkasan adalah loncat straddle (kangkang) yakni gerakan meloncat diatas peti loncat dengan posisi kedua tangan menumpu dan kedua kaki terbuka lebar untuk melewati peti loncat. Gerakan ini dilakukan dengan awalan berlari menuju peti loncat yang kemudian menumpukan kedua tangan dan melakukan lompatan melewati peti dengan posisi kaki terbuka secara horizontal (Hidayati & Muhammad, 2014). Pembelajaran loncat kangkang ini guru PJOK pastinya memiliki gaya mengajar yang berbeda contohnya dengan menerapkan gaya belajar mengajar dengan bermain tetapi tetap menyajikan materi pelajaran dalam bentuk permainan.

Permainan sangat disukai anak-anak, karena sifat dari bermain tersebut adalah menyenangkan. Hal ini didukung oleh pendapat (Jung et al., 2018) yang mengatakan jika model pembelajaran dalam pendidikan jasmani (misalnya pendidikan olahraga, pembelajaran kooperatif, game untuk memahami, atau instruksi langsung) memberikan rencana secara keseluruhan, memperjelas prioritas pembelajaran, menentukan tema instruksional. Aktivitas bermain adalah suatu bentuk kegiatan yang

bermanfaat dan produktif untuk menyenangkan diri. Jadi dengan melakukan pembelajaran permainan dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa dan memberikan suatu pengalaman belajar yang berharga kepada siswa. Pendekatan bermain ini guru PJOK memberikan pembelajaran dengan bentuk permainan tetapi secara terkonsep agar Materi tetap tersampaikan dengan baik. Pendekatan bermain adalah suatu bentuk pembelajaran yang telah terkonsep ke dalam bentuk permainan.

Pendekatan bermain pembelajaran ini diberikan ke dalam bentuk situasi permainan. Pada pelaksanaannya guru PJOK mengharapkan siswa dapat termotivasi dan timbul keinginan minat belajar siswa agar lebih meningkat, sehingga ilmu yang didapat optimal. Variasi permainan senam, selain itu guru PJOK memiliki strategi pembelajaran permainan dengan memodifikasi alat-alat yang ada di sekitar sekolah yang dipergunakan sebagai media pembelajaran dengan tujuan agar siswa dapat berkembang dan senang saat melakukan pembelajaran. Strategi pembelajaran diterapkan dengan cara yang berbeda akan memberikan pengaruh pada hasil belajar, terutama motivasi belajar siswa yang ditanamkan pada diri mereka agar semangat dan giat dalam belajar (Sartika, 2019). Ada banyak kemampuan guru PJOK yang harus dimiliki ketika mengajar apalagi guru PJOK harus mengerti situasi keadaan siswa ketika ingin memberikan materi. Manakala seorang guru PJOK harus dapat menyadari bahwa rendahnya kualitas pada permainan yang disebabkan oleh rendahnya skill kemampuan (Prasetyo, 2016) Beberapa pilihan antara lain: (1) Guru dapat menerapkan aktivitas pembelajaran permainan beberapa lama agar para siswa dapat faham gagasan umum permainan yang diberikan, (2) Guru membiarkan siswa nya berlatih dengan mengkombinasikan keterampilan agar bisa menguasai strategi tanpa tekanan, (3) Guru dapat mengubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih mudah dikuasai sehingga bisa berkonsentrasi.

Peneliti memberikan banyak variasi permainan kepada siswa tetapi masih berhubungan dengan materi, maka siswa tetap dapat menangkap materi yang diajarkan dengan senang. Siswa lebih terampil dan dapat mengembangkan percaya diri nya terhadap materi loncat kangkang. Permainan ini membutuhkan media alat yaitu dengan cone kecil sampai besar, lalu siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan setiap kelompok akan berkompetisi. Dari permainan tersebut siswa dapat lebih rileks/santai dan melatih percaya diri mereka dan pastinya siswa lebih terbiasa melakukan loncat kangkang.

Loncat kangkang ini merupakan senam ketangkasan yang berhubungan dengan gerakan loncat dengan menggunakan bantuan alat, loncat kangkang ini merupakan aktivitas fisik yang bila dilakukan badan kita terasa lebih kuat. Aktivitas ini membutuhkan keberanian, ketangkasan, dan kepercayaan diri. Siswa akan merasa dirinya senang sekaligus bangga pada dirinya ketika dirinya berhasil melewati peti, sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Ada tahapan ketika melakukan loncat kangkang yang disampaikan oleh guru PJOK yang mana harus diterapkan ketika melakukan gerakan loncat kangkang, yaitu: 1) Siswa berdiri dengan jarak 10-15 meter dari peti; 2) Awalan lari sedang atau cepat; 3) Tolakan dari kedua kaki bersamaan, 4) lalu kedua tangan menumpu diatas peti dengan tangan lurus atau sedikit ditekuk; 5) Badan lurus sedikit melengkung; 6) Ketika terjadi dorongan sikap kedua kaki dibuga selebarnya (kangkang); 7) Lalu kedua kaki dirapatkan ketika mendarat; 8) Pendaratan dilakukan dari ujung kaki,lalu lutut ditekuk, panggul dibungkukkan, dan berdiri tegak seimbang dan pandangan fokus ke depan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada 7 Mei 2024 tentang pembelajaran senam ketangkasan menggunakan alat materi loncat kangkang dengan bapak Tushawandi, S.Pd selaku guru PJOK SD Negeri Kidal Kabupaten Malang, tingkat kemampuan keterampilan loncat kangkang pada siswakesel IV masih rendah. merujuk data hasil observasi awal yang telah dilaksanakan, yakni hasil unjuk kerja loncat kangkang menggunakan alat menunjukkan berada pada kategori kurang, sehingga perlu adanya tindakan pengkajian melalui penelitian dalam upaya menyelesaikan masalah tersebut

melalui penelitian yang berjudul “ Peningkatan Keterampilan Loncat Kangkang Melalui Permainan Siswa Kelas 4 SD Negeri Kidal Kabupaten Malang”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian diambil dari kelas siswa kelas IV SD Negeri Kidal Kabupaten Malang yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Langkah-langkah dalam penelitian ada empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan catatan lapangan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis kuantitatif dalam bentuk angka dan berupa persentase. Sebagai hasil acuan terhadap hasil analisis persentase untuk menarik kesimpulan digunakan norma yang merujuk pada Arikunto (2010:44) sebagai berikut, Jika terdapat kesesuaian 81-100 (sangat baik), Jika terdapat kesesuaian 61-80 (baik), Jika terdapat kesesuaian 41-60 (cukup), Jika terdapat kesesuaian 21-40 (kurang), Jika terdapat kesesuaian 0-20 (kurang sekali)

Penelitian yang dilakukan diharapkan bisa memecahkan permasalahan yang saat ini dihadapi guru PJOK dalam pembelajaran senam ketangkasan loncat kangkang sehingga pembelajaran ini bisa berjalan dengan lancar dan materi dapat tersampaikan dengan baik, agar tujuan pembelajaran senam ketangkasan dapat tercapai secara efisien

## HASIL SIKLUS I

Tabel 1 Hasil Pelaksanaan Loncat Kangkang

Kriteria	Hasil	
	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tuntas	18	56,25
Tidak Tuntas	14	43,75
Rata-Rata Nilai Akhir		74,85

Pada siklus I, penerapan pendekatan bermain diterapkan dalam pembelajaran senam ketangkasan loncat kangkang menggunakan alat, nilai rata-rata yang diperoleh dari 32 siswa setelah melakukan gerakan loncat kangkang adalah 74,85. Jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 dengan persentase ketuntasan 56,25% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 14 siswa dengan persentase sebanyak 43,75%.

## SIKLUS II

Tabel 2 Hasil Pelaksanaan Loncat Kangkang

Kriteria	Hasil	
	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tuntas	26	81,25
Tidak Tuntas	6	18,75
Rata-Rata Nilai Akhir		81,55

Pada siklus II, terjadi peningkatan yang cukup signifikan terhadap hasil belajar siswa menggunakan pendekatan bermain yakni nilai rata-rata yang diperoleh siswa setelah melakukan gerakan loncat kangkang adalah 81,55. Pada kriteria tuntas sebanyak 26 siswa dengan persentase

ketuntasan 81,25% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 6 siswa dengan persentase sebanyak 18,75%.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian dalam aktivitas pembelajaran PJOK materi senam ketangkasan menggunakan alat yakni loncat kangkang menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran senam ketangkasan. Peningkatan hasil belajar senam ketangkasan (loncat kangkang) menggunakan pemanasan permainan sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan gerak pada siswa dan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan senam ketangkasan. Permainan yang disisipkan dalam proses pembelajaran membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik secara alami dan menyenangkan. Selain itu, pendekatan ini juga meningkatkan motivasi siswa yang sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Berbagai macam pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki satu tujuan yang sama yakni membantu mengoptimalkan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Semua bergantung kepada pertimbangan dalam memilih suatu pendekatan diantaranya apa yang ingin dicapai oleh siswa dalam pembelajaran, bagaimana gaya belajar siswa, apa minat dan kebutuhan siswa, serta sumber daya yang tersedia. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alqadri et al., 2023) yakni melalui penggunaan media video pembelajaran dengan model PBL dapat meningkatkan hasil belajar guling depan siswa kelas X SMA Negeri 16 Bulukumba. Kemudian diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sinuraya et al., 2020) yang menyatakan bahwa hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan 3 pos menunjukkan peningkatan nilai rata-rata siswa kelas V SDN 055988 Gunung Ambat. Hal ini membuktikan bahwa adanya perubahan menuju perbaikan apabila sebagai guru PJOK terampil dan kompeten dalam menyusun suatu desain pembelajaran dengan mengimplementasikan model dan metode pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa serta mempertimbangkan beberapa faktor lainnya untuk membantu siswa dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran.

(Syarwan Amin et al., 2023) sebagai seorang guru PJOK diharapkan mampu menyelesaikan kekurangan dalam proses pembelajaran melalui berbagai macam model yang bersifat kreatif, inovatif dan menyenangkan dengan menyesuaikan kebutuhan serta karakteristik peserta didik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (M, Amar & Nawir, 2023) yang menunjukkan bahwa dengan pendekatan permainan yang dimodifikasi proses pembelajaran PJOK materi senam lantai terdapat peningkatan pada setiap sesi. Selaras dengan hasil penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan (Tobi et al., 2023) menunjukkan bahwa melalui penerapan modifikasi suatu permainan pada materi senam ketangkasan dapat meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar lompat.

Ketercapaian tujuan pembelajaran PJOK tidak lepas dari upaya guru PJOK dalam mengoptimalkan aktivitas fisik, hal ini didukung oleh (King et al., 2017) yang merekomendasikan bahwa optimalisasi aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani merupakan hal penting untuk mencapai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk pendekatan model pembelajaran adalah melalui permainan, dalam bermain siswa akan melakukan aktivitas fisik dengan suasana hati yang senang. (Ashar et al., 2018) mengatakan model pembelajaran PJOK melalui aktivitas bermain terdapat buku panduan dan terintegrasi pada perangkat pembelajaran. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan model bermain merupakan salah satu cara yang cukup baik dalam proses optimalisasi kegiatan gerak dalam pembelajaran PJOK dan sebaiknya terdapat suatu modul atau buku panduan agar dapat membantu pencapaian tujuan pembelajaran yang diharapkan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri Kidal Kabupaten Malang, model pembelajaran melalui permainan dapat dijadikan alternatif yang efektif dalam mengajarkan pembelajaran senam ketangkasan (loncat kangkang). Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga meningkatkan motivasi pada siswa dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan menunjukkan keterampilan peserta didik meningkat dari siklus I hingga menuju siklus II. Berdasarkan hasil data yang diperoleh pada akhir siklus I didapatkan rata-rata yang diperoleh 74,85 dengan ketuntasan 56,25% dan pada siklus II rata-rata yang diperoleh 81,55 dengan ketuntasan 81,25%. dengan demikian penerapan pendekatan bermain ini dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan loncat kangkang pada senam ketangkasan menggunakan alat.

## REFERENSI

- Alqadri, M., Nur, I., Kamir, K., Prajabatan, P., Olahraga, J., Kesehatan, D., & Makassar, U. N. (n.d.). Global Journal Sport Science Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Melalui Media Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 16 Bulukumba. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>
- Ashar, Mhd., Syafruddin, S., Gusril, G., & Barlian, E. (2018). *PJOK learning model through playing activities to build student character: designing and developing stage*. 57–62. <https://doi.org/10.29210/201818>
- Budiono, K., Dwi Gunadi, D., Budi Santoso, A., Kepelatihan Olahraga, P., & Tunas Pembangunan, U. (2020). Implementasi Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Ibu-Ibu Pkk Tubanrejo Nogosari Boyolali. In *Jurnal Abdimas FKIP UTP Surakarta* (Vol. 01, Issue 01).
- Haris, I. N. (2018). *Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Biomatika Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01). (n.d.).
- Jung, J., Ressler, J., & Linder, A. (2018). Exploring the Hidden Curriculum in Physical Education. *Advances in Physical Education*, 08(02), 253–262. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.82023>
- Kirkham-King, M., Brusseau, T. A., Hannon, J. C., Castelli, D. M., Hilton, K., & Burns, R. D. (2017). Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity. *Preventive Medicine Reports*, 8, 135–139. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.09.007>
- Muh Ihsan Febri Amar, A., & Nawir, N. (n.d.). *Global Journal Sport Science Penerapan Model Permainan dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa* (Vol. 1). <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>
- Pennington. (2020). Models based instruction: the Sport Education curriculum model and accruing physical activity. *Curriculum and Teaching Methodology*, 2616–2261. <https://doi.org/10.23977/curtm.2020.030101>
- Sinuraya, J. B., Hendrawan, D., Olahraga, S. T., Kesehatan, D., Guna, B., & Alumunium, J. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos*.
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12169](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169)
- Syarwan Amin, M., Studi Pendidikam Profesi Guru, P., Negeri Makassar, U., Wijaya Kusuma No, J., Rappocini, K., Makassar, K., & Selatan, S. (n.d.). *Global Journal Sport Science Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Model Permainan Terhadap Pembelajaran Senam Lantai*. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

- Tobi, A., Priambodo, A., Putra Prasetya, R., Negeri Surabaya, U., Lidah Wetan, J., Wetan, L., Lakarsantri, K., Timur, J., Manukan Kulon, S., Manukan Rejo Blok, J., & Kulon, M. (n.d.). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat melalui Modifikasi Permainan pada Materi Senam Ketangkasan pada Siswa Kelas 5c SDN Manukan Kulon Surabaya Semester Genap Tahun Pelajaran 2022/2023. *Journal on Education*, 06(01), 526–535.
- Viciano, J., & Vega, D. (2016). Innovative Teaching Units Applied. In *Kinesiology* (Vol. 48)

