

ABSTRAK

MHD. SYAHID Rahmadani. 2025. “ Upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Palmizal, A. S.Pd., M.Pd. (II) Fitri Khairunnisa, S.pd., M.Pd

Kata kunci: *kemampuan lompat jauh, metode permainan kecil, siswa kelas V*

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa kelas V pada saat pembelajaran penjas materi lompat jauh, banyak siswa belum mampu melakukan gerakan lompat dengan baik, seperti pada saat melakukan tolakan kaki belum tepat pada balok tumpuan, kaki masih lambat untuk melompat, belum terlihat ada dorongan kaki untuk melompat pada saat gerkan sikap badan pinggul diangkat kurang tinggi, dari permasalahan ini peneliti ingin memberikan suatu tindakan berupa permainan kecil. Dikarenakan sampelnya disini adalah siswa SD maka peneliti memilih latihan lompat dalam bentuk permainan yaitu permainan engklek, lompat tali dan lompat katak. Karena pada dasarnya di masa ini anak-anak banyak menghabiskan waktunya untuk bermain, ada baiknya jika bermain dilakukan sambil belajar dan mengasah kekuatan power tungkainya agar bisa mendapatkan hasil lompat yang lebih baik. Selain menyenangkan dan dapat mengurangi kejenuhan pada siswa, latihan ini juga dapat meperkuat otot yang sangat berperan dalam lompat jauh, yaitu otot tungkai.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu peningkatan kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan.

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan. Dalam PTK ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan dengan jumlah 20 siswa

Hasil yang diperoleh dari kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil di peroleh siklus I memiliki rata rata 65%. Dan pada siklus II memperoleh rata-rata 90%, peningkatan antara siklus I dan 2 sebesar 25%.

Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan.