

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah segala sesuatu yang mempengaruhi pertumbuhan individu sebagai pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Dalam arti sempit pendidikan adalah pengajaran yang diselenggarakan umumnya di sekolah sebagai lembaga pendidikan formal (Sagala, 2012:1). Melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan yang bersifat menyeluruh, sebab yang dituju bukan saja aspek jasmani yang lazim dicakup dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan dan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dengan istilah kognitif. Selain itu dicapai perkembangan watak serta sifat kepribadian yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi (sportivitas, jujur, kerjasama dan lain-lain). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan psikologis, sehingga dapat mencapai tujuan pengajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan, sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan kematangan anak didik,

sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Kita menyadari bahwa dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan banyak permasalahan yang muncul.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat melakukan kegiatan berupa permainan dan olahraga tanpa mengesampingkan aspek kompetisi dan prestasi didalamnya. Kurikulum 2013 mendefinisikan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) sesuai dengan yang seharusnya yakni sebagai kriteria mengenai kualifikasi keterampilan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan. Acuan dan prinsip penyusunan kurikulum 2013 mengacu pada pasal 36 Undang-Undang NO. 20 tahun 2003, yang menyatakan bahwa penyusunan kurikulum harus memperhatikan peningkatan iman dan taqwa; peningkatan akhlak mulia, peningkatan potensi, kecerdasan dan minat peserta didik; keragaman potensi daerah dan lingkungan; tuntutan pengembangan daerah dan nasional; tuntutan dunia kerja; perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni; agama; dinamika perkembangan global; dan persatuan nasional dan nilai-nilai kebangsaan (Kurniasih, 2014)

Tujuan pendidikan jasmani dalam pembelajaran di sekolah sangat berpengaruh bagi siswa, namun ada beberapa faktor pendukung yang perlu diperhatikan antara lain faktor guru sebagai penyampai informasi, siswa sebagai penerima informasi, sarana prasarana dan juga metode atau cara untuk menyampaikan informasi. Metode yang dipilih dan diperkirakan harus cocok digunakan dalam proses pembelajaran teori atau praktek keterampilan, semata-mata untuk meningkatkan efektivitas dan efisien proses. Proses pembelajaran dapat dikatakan efektif apabila perubahan perilaku yang terjadi pada siswa sedikit-tidaknya mencapai tingkat optimal.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan di sebut juga *mother of sports* yaitu sebagai induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia menurut Eddy Purnomo, ( 2011 : 3 ). Olahraga ini sangat terkenal pada

masa kejayaannya, dimulai dari negara Yunani, negara-negara di benua Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memainkannya.

Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang yang memperebutkan medali, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu: jalan, lari, lempar dan lompat dari tiap –tiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan, untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam, nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah, nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerak melompat, melayang dan mendarat sejauh – jauhnya. Gerakan – gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus – putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh – jauhnya. Eddy Purnomo dan Dapan, (2013 : 89) lompat jauh adalah nomor sederhana dari nomor-nomor lainnya. Sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini.

Menurut Yoyo Bahagia Dkk, (2000 : 121) lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur – unsur awal, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus – putus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awal, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat. Aip Syaifuddin, (2004 : 45) menambahkan bahwa untuk mendapatkan lompatan yang baik seorang pelompat (Atlit) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai teknik untuk melakukan gerak lompat jauh tersebut serta dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lincah.

Kurikulum 2013 merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mencapai keunggulan masyarakat bangsa dalam penguasaan ilmu dan teknologi seperti yang digariskan dalam haluan negara. Serta menghasilkan insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, afektif, melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi.

Proses pembelajaran lompat jauh yang kurang efektif ini mengakibatkan kurangnya pengetahuan serta pemahaman siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Masih banyak ditemukan siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar penguasaan keterampilan gerak lompat jauh dengan baik. Dalam penguasaan teknik lompat jauh khususnya kondisi yang dialami siswa adalah siswa tidak dapat mempraktikkan gerak yang seharusnya dilakukan dimana posisi badan yang masih kaku, selain itu dilihat dari kriteria ketuntasan minimum (KKM) untuk mata penjaskes adalah 70 yang harus dicapai oleh siswa, sementara ketuntasan secara klasikal yang ditetapkan sekolah 70 dari seluruh siswa. Kenyataan menunjukkan bahwa dari 18 orang siswa/i kelas V yang mencapai ketuntasan minimum (KKM) untuk materi lompat jauh 33,33% ada yang tidak mencapai ketuntasan minimum (KKM) sekitar 66,67 % menunjukan bahwa para siswa banyak yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 70

Dengan menggunakan pendekatan bermain diharapkan dapat memperbaiki kelemahan metode– metode pembelajaran sebelumnya. Metode – metode tersebut dapat diintegrasikan ke dalam bagian permainan, sehingga akhirnya siswa dapat memahami keutuhan gerak dan pemahaman terhadap peraturan – peraturan permainan secara terencana. Disamping diberi pembelajaran dengan menggunakan metode pendekatan bermain siswa juga diberikan pemahaman dan motivasi agar dapat mengembangkan penalarannya untuk berpikir maju yang bertujuan meningkatkan penampilan siswa dalam pemahaman terhadap peraturan dan keterampilan lompat jauh secara tepat dan efisien dan dalam kesempatan itu pula keterampilan kognitif dan motorik juga ikut berkembang..

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, maka penulis tertarik untuk mencoba memodifikasi pembelajaran lompat jauh, dengan alasan – alasan yang diuraikan diatas maka terlihat jelas bahwa kondisi tersebut menarik minat penelitian untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “meningkatkan hasil belajar lompat jauh menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya”.

### **A. Rumusan Masalah**

Dengan memperhatikan latar belakang masalah diatas, maka dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan umumnya yaitu, “Bagaimanakah meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya ?. berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dirumuskan sub masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya ?
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya ?
3. Bagaimanakah peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya ?

### **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan sub masalah yang telah dirumuskan, maka secara umum untuk ”Meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya”. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Perencanaan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya.
2. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya.
3. Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya.

### **C. Manfaat Penelitian**

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bersifat teoritis maupun bersifat praktis. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penerapan pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan kajian bagi lembaga dalam rangka pengembangan teori pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Selain itu dapat bermanfaat pula sebagai bahan kajian pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Penulis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang serta keterampilan memberikan motivasi bagi siswa pada pembelajaran atletik lompat jauh

##### **b. Guru**

- 1) Sebagai bahan informasi tentang penerapan pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan latihan olahraga, khususnya cabang olahraga atletik terutama lompat jauh
- 3) sebagai bahan pertimbangan dalam memilih pendekatan bermain dalam lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya

c. Siswa

Penelitian diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa, juga dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran atletik terutama lompat jauh. Dengan penelitian ini juga siswa diharapkan dapat semakin menyukai mata pelajaran pendidikan jasmani.

d. Sekolah

- 1) Sebagai acuan bahan pertimbangan sekolah untuk memajukan tingkat kualitas pembelajaran di sekolah
- 2) Sebagai acuan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah maupun patokan guru dalam menyampaikan materi pada tahapan pembelajaran selanjutnya.

#### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup pada penelitian ini adalah untuk menjaga penelitian tetap fokus kepada subjek yang akan dijadikan suatu penelitian. Oleh karena itu, diperjelas dengan ruang lingkup penelitian ini sendiri yang meliputi variabel-variabel dan definisi operasional penelitian sebagai berikut :

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Suharsimi Arikunto (2006:161). Sugiyono (2012:60) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya menurut Sugiyono, (2012:38) menyatakan bahwa variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan ditarik kesimpulannya. Hamid Darmadi, (2013:21), mengatakan bahwa variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Berdasarkan dari pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa “variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulannya”. Variabel yang digunakan penelitian adalah:

a. Variabel masalah

Menurut Jakni (2017:50) menjelaskan bahwa variabel masalah adalah gejala dan aktivitas menjadi sumber terjadinya masalah pendidikan dan pembelajaran yang diidentifikasi dalam penelitian, yang akan menjadi fokus, kajian serta dicarikan solusi pemecahannya melalui penelitian tindakan kelas (PTK). Variabel masalah adalah variabel yang mempengaruhi factor faktor yang diukur oleh peneliti untuk menentukan hubungan antara fenomena yang diamati. Variabel masalah dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh.

Saefudin Azwar, (2000:9) secara *implicit* menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan, Menurut Benyamin S Bloom dalam Saefudin Azwar, (2000:8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu.

Menurut Suherman dalam Sardika, dkk (2014), lompat jauh adalah suatu aktivitas yang diawali berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan menolak dengan satu kaki tumpu, melayang di udara dan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan. Sedangkan menurut Saputra dalam Hartati (2013) lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan satu kaki tolakan kedepan sejauh mungkin.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh adalah perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang dalam aktivita Yng diawali berlari mengambil awalan,

dilanjutkan menolak dengan satu kaki tumpu, melayang diudara dan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan.

#### b. Variabel Tindakan

Variabel tindakan merupakan variabel yang menyebabkan atau memengaruhi, yaitu faktor-faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati. Menurut Jakni (2017:51), menjelaskan bahwa variabel tindakan merupakan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah penelitian yang dirumuskan menjadi variabel masalah penelitian tindakan kelas (PTK). Adapun yang menjadi variabel tindakan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain.

Menurut Syaiful (2003:62) berpendapat bahwa pendekatan adalah suatu pandangan guru terhadap siswa dalam menilai, menentukan sikap dan perbuatan yang dihadapi dengan harapan dapat memecahkan masalah dalam mengelola kelas yang nyaman dan menyenangkan dalam proses pembelajaran. Huizinga(dalam herman subarjah 2008:1.3)mengatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi waktu dan tempat menggunakan peraturan yanebas dan tidak mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketenangan, kesenangan, serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain adalah cara mengajar dan belajar dan bermain yang diaplikasikan dalam pembelajaran dengan tujuan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang dan mudah dimengerti materi yang disampaikan.

#### 2. Definisi Operasional

Agar terdapat kesesuaian penafsiran serta memperjelas istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penjelasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hasil Belajar

Saefudin Azwar, (2000:9) secara implisit menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar merupakan cermin usaha belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain.

Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar, yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap siswa pada periode tertentu.

b. Lompat Jauh

Lompat Jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerak melompat, melayang dan mendarat sejauh – jauhnya. menurut Suherman dalam Sardika, dkk (2014), lompat jauh adalah suatu aktivitas yang diawali berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan menolak dengan satu kaki tumpu, melayang di udara dan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin.

c. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan lari secepat - cepat dengan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya dan pendaratan pada bak lompatan, dengan tahapan sebagai berikut :

1) Awalan (*approach*)

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dan dengan kedua kaki yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan sebelum melakukan tolakan.

#### 2) Tolakan (*take of*)

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertical yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam melompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan ke depan ke arah atas.

Jika si pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, ia akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi si pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di udara ke arah depan dengan waktu lama. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya :

#### 3) Sikap Badan di Udara (*flight*)

Maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok. Setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan, badan cenderung ke depan dan perhatian tertuju pada pendaratan.

#### 4) Pendaratan (*landing*)

Dalam teknik ini, atlet harus berupaya mendarat dengan sebaik mungkin, Jangan sampai badan atau lengan jatuh ke belakang. Pendaratan pada bak lompat dimulai dengan posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat. Gerakan - gerakan waktu pendaratan harus dilakukan dengan kedua kaki. Yang perlu diperhatikan saat mendarat dalam lompat jauh adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan, diikuti dengan dorongan pinggul ke

depan, Sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang posisi ketika mendarat harus jongkok sehingga tidak dapat berakibat fatal bagi atlet itu sendiri.

#### d. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain adalah cara mengajar belajar dan bermain yang diaplikasikan dalam pembelajaran Lompat Jauh oleh guru, dengan tujuan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang dan mudah mengerti materi yang disampaikan, pendekatan permainan ini merupakan cara mengajarkan guru agar siswa bisa untuk melaksanakan kegiatan belajar dan bermain agar siswa memiliki ketegasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari pada hal-hal yang telah dipelajari.

Pendekatan bermain dipilih karena mengingat masalah menyimak dan mengikuti pembelajaran dan dalam melakukan gerakan sangat kurang, terlebih lagi usia siswa masih sangat senang bermain, oleh karena itu dengan pendekatan permainan siswa dituntut melakukan gerakan secara bertahap dan disesuaikan dengan kebutuhan gerak siswa, sehingga peluang siswa melakukan gerakan bisa lebih banyak, dan sesuai dengan harapan hasil belajar siswa juga diharapkan dapat meningkat dengan digunakannya pendekatan permainan sebagai solusi dari masalah yang terjadi tersebut. Adapun permainan yang digunakan adalah :

##### 1) Permainan Lari Melewati Ban.

Permainan lari melewati ban ini diawali dengan membagi siswa menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 9 orang, siswa berbaris panjang. Siswa berlari dan melewati 5 ban bekas yang disusun satu persatu, siswa berlari melewati ban satu ke ban berikutnya yang sudah disusun oleh guru. Permainan ini bertujuan untuk melatih gerakan awal siswa dalam lari untuk melakukan awalan dalam lompat jauh, Masing- masing kelompok berlomba untuk jadi yang tercepat menyelesaikan formasi yang telah di siapkan oleh guru. siswa berlari dalam ban dengan jarak yang sudah

diatur guru. Siswa berlari dari siswa yang pertama dilanjutkan siswa berikutnya .

#### 2) Permainan Lompat Ban Bekas

Permainan lompat ban bekas ini diawali dengan siswa dibariskan menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 9 orang , siswa berlari dan melompat ban bekas dengan menggunakan 5 baris ban bekas yang disusun satu persatu dan dilompati oleh siswa, dalam pembelajaran ini, maka ban bekas disusun satu persatu dari lompatan ke lompatan selanjutnya, siswa berbaris panjang berlomba untuk jadi yang tercepat menyelesaikan formasi yang disiapkan oleh guru, siswa melakukan lari awalan pendek, kemudian melompati ban bekas yang diatur guru dengan jarak 1 meter setiap ban nya.

#### 3) Permainan Melompat Dengan Tiga Baris Kardus

Lompat kardus merupakan suatu variasi berlari melewati rintangan dalam satu arah dan dengan lari awalan pendek. tahap ini bertujuan Dalam melakukan teknik lompatan harus memperhatikan teknik dalam gerak lompatan saat melakukan tumpuan, Melompat yang dilakukan dengan menggunakan tiga baris kardus yang disusun satu persatu dan dilompati oleh siswa, siswa dibariskan menjadi 3 kelompok, masing-masing kelompok berlomba untuk menjadi yang tercepat menyelaikan formasi yang telah disiapkan oleh guru, selanjutnya siswa melakukan lari awalan pendek, siswa mendarat pada tungkai depan kaki kiri dan kanan, kardus disusun dengan jarak 1,5 meter.

#### 4) Permainan Lompat Dengan Tiga Baris Kardus Panjang

Lompat kardus merupakan suatu variasi berlari melewati rintangan dalam satu arah dan dengan lari awalan pendek. tahap ini bertujuan Dalam melakukan teknik lompatan harus memperhatikan teknik dalam gerak lompatan saat melakukan tumpuan, dimana dengan memperhatikan teknik dasar tersebut akan mendapatkan hasil

lompatan yang maksimal. Melompat yang dilakukan dengan menggunakan tiga baris kardus yang disusun satu persatu dan dilompati oleh siswa, kardus di susun dengan jarak 2 meter dan kardus semakin bertambah panjang dari lompatan sebelumnya.