

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PUNGGELAN KECAMATAN
PUNGGELAN KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010 / 2011**



Oleh :
Herman Sumasto
X4709054

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2011**

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PUNGGELAN KECAMATAN
PUNGGELAN KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010 / 2011**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Progran Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2011**

commiito user

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juni 2011

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Mulyono, MM.

NIP. 19510809 197611 1 001

Fadilah Umar, S.Pd.M.Or

NIP. 19720927 200212 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji.Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. H. Sunardi, M.Kes

Sekretaris : Sri Santosa Sabarini, S.Pd.M.Or.

Anggota I : Drs. Mulyono, M.M

Anggota II : Fadilah Umar, S.Pd.M.Or.

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan,

Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatulloh, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Herman Sumasto. **UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3 PUNGGELAN KECAMATAN PUNGGELAN KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni. 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, yang berjumlah 24 orang yang terdiri dari 15 siswa putra dan 9 siswa putri, sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut : 1) siswa untuk mendapatkan data kuantitatif yang diperoleh dari data hasil belajar yang terdiri dari penelitian unjuk kerja, penilaian sikap, dan pemahaman konsep tentang lompat jauh gaya menggantung dengan penerapan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, 2) guru untuk mendapatkan data kualitatif yang diperoleh dari kolaborator berupa data hasil observasi untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung di SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari observasi dan test penguasaan melakukan lompat jauh gaya menggantung sebanyak tiga kali lompatan, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa : melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan,

Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011. Yang dapat dilihat dari data ketuntasan belajar siswa dari studi awal, siklus I, dan siklus II pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada studi awal dari 24 siswa yang belum tuntas 16 siswa 66,6% dan meningkat pada siklus I sebanyak 14 siswa 58,3% yang belum tuntas, setelah mendapatkan perlakuan melalui penerapan alat bantu pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 2 siswa 8,4% yang belum tuntas dari 24 siswa yang ada dalam kelas tersebut



MOTTO

Motto

- ❖ Orang yang berjiwa luhur itu mempunyai sifat belas kasihan dan suka memaafkan
- ❖ Banyak bekarya, tanpa menuntu balas jasa, menyelamatkan kesejahteraan dunia
- ❖ Hati yang suci mengarah ke keselamatan
- ❖ Tandanya orang yang luhur, budinya halus dan suka memberi pertolongan dengan tulus hati
- ❖ Kalau madu kecampuran racun, ambillah madunya. Kalau emas kecampuran kotoran, ambillah emasnya kemudian cucilah. Carilah dan ikutilah keutamaan, ajaran yang baik, meskipun berasal dari orang rendah.
- ❖ Kalau hati sedang gelap, janganlah malah marah-marah, tapi mintalah penerangan dari tuhan.

HALAMAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Istri tercinta Suswati

Anak-anak kami, Danu Arif Wicaksono,

Galuh Mutiara Rengganis

Semua sahabat kelompok VIII

Teman-teman PPKHB UNS

Banjarnegara

Almamater UNS Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Selama penulis menyelesaikan tugas akhir ini banyak menemui hambatan dan kesulitan, tetapi karena bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak akhirnya hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih Kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayattullah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. H. Sunardi, M.Kes. Penasehat Akademik dan Ketua Program Penjaskesrek, yang telah membantu dalam kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
3. Bapak Drs. H. Agus Margono, M.Kes. Ketua Jurusan POK , Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Dosen Pembimbing Kami Bapak Drs. Mulyono, MM. dan Bapak Fadilah Umar, S.Pd.M.Or
5. Kepala Sekolah SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, yang telah memberikan izin dan kemudahan selama penulisan melakukan praktik penelitian.
6. Semua rekan-rekan observer kelompok VIII dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Surakarta, Juni 2011

H.S

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengajuan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Abstrak	v
Motto	vii
Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB. I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB. II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Lompat Jauh	5
a. Pengertian Lompat Jauh	5
b. Teknik Dasar Lompat Jauh	5
c. Melayang dan Mendarat	8
2. Pembelajaran	8
a. Pengertian Pembelajaran	8
b. Faktor Pembelajaran	10
c. Hakekat Pembelajaran	12

d. Prinsip-prinsip Pembelajaran	15
3. Alat Bantu Pembelajaran	16
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran	16
b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran yang Baik	17
B. Kerangka Berfikir	18
C. Hipotesis Tindakan	19
BAB. III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Setting Penelitian	20
1. Waktu Penelitian	20
2. Tempat Penelitian	21
3. Siklus	21
B. Subyek Penelitian	21
C. Sumber Data	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
E. Teknik Analisis Data	24
F. Prosedur Penelitian	24
1. Gambaran Umum	24
a. Menetapkan Masalah	25
b. Perencanaan Tindakan	25
c. Pelaksanaan Tindakan	26
d. Pengamatan	26
e. Refleksi	26
2. Rincian Prosedur Penelitian	26
3. Siklus I	28
4. Siklus II	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Siklus Pertama	32
2. Siklus Kedua	36
B. Pembahasan	45

1. Deskripsi Temuan	46
2. Refleksi	47
BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	49
Daftar Pustaka	52
Lampiran	53



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Kegiatan PTK	20
2. Jadwal Rancangan Kegiatan PTK	20
3. Hasil Test Formatif Siklus Pertama	39
4. Hasil Test Formatif Siklus Kedua	40
5. Data Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Awalan	6
2. Teknik Tolakan	7
3. Teknik Malayang dan Mendarat	8
4. Teknik Pendaratan	8
5. Satu Siklus PTK	26
12. Diagram Batang Tentang Presentase	44
13. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Studi Awal	44
14. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I	44
15. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I	54
2. RPP Siklus II	66
3. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran	79
4. Rekapitulasi Hasil Angket	82
5. Lembar Pengamatan	86
6. Hasil Pengamatan Siklus I	87
7. Alokasi Waktu Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantong	89
8. Hasil Pengamatan Siklus II	90
9. Daftar Nilai Siklus I	92
10. Daftar Nilai Siklus II	93
11. Pengajuan Judul	94
12. Validasi Proposal Skripsi PTK	95
13. Surat Ijin Penelitian	96
14. Surat Keterangan	97
15. Foto-foto Kegiatan	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) menekankan pada pembentukan gerak dasar yang baik dan benar serta pembentukan perilaku sehingga akan berpengaruh pada kesegaran jasmani siswa dan memperkaya keterampilan gerak dasar siswa berupa gerak *lokomotor* (berpindah), jalan, lari, lompat dan gerak *non lokomotor* (ditempat), melempar, menendang, memukul, dan manipulatif berlari melempar bola.

Proses Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dirancang dengan seksama dan teliti untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap positif. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah terutama dalam pembelajarannya harus diatur untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, psikomotor, kognitif, dan afektif bagi setiap siswa.

Konsekuensi logisnya adalah tersedianya seperangkat peralatan yang memungkinkan proses pembelajaran Penjasorkes sehingga dapat berjalan dengan baik. Salah satu yang mendukung adalah kemampuan guru Penjasorkes dalam mengelola kelasnya dengan menyajikan pembelajaran yang dimodifikasi, dilaksanakan dalam bentuk permainan yang dimodifikasi yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Kegiatan pembelajaran adalah suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui tukar menukar pesan atau informasi seorang guru kepada anak didiknya sehingga dapat diserap dan dihayati pesan dan pembelajaran tersebut.

Proses pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar akan dimungkinkan berjalan kurang baik apabila guru Penjasorkes hanya menggunakan berbagai sarana dan prasarana yang ada, penggunaan media yang baik dan tepat akan memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran, keterbatasan kemampuan guru

dalam melakukan demonstrasi merupakan masalah sendiri yang sering terjadi, hal ini dapat mengaburkan persepsi siswa terhadap suatu rangkaian gerakan, karena itu perlu dicari media pembelajaran atau pengembangan suatu media pembelajaran. Penggunaan media yang baik dan tepat akan memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran selain itu dengan media pembelajaran dapat mendukung demonstrasi dan mendukung pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, relatif berjalan dengan baik, tetapi guru hanya mempergunakan sarana yang ada tanpa mempergunakan alat bantu, contohnya dalam pembelajaran atletik guru hanya mempergunakan sarana bak lompat jauh tanpa mempergunakan media lainya untuk pembelajaran lompat, sehingga ketertarikan dan perhatian siswa pada pembelajaran atletik terutama pembelajaran lompat jauh terlihat menurun, siswa juga merasa takut pada saat mengikuti pembelajaran lompat jauh karena pembelajaran dilakukan menggunakan teknik yang sesungguhnya sehingga pembelajaran tidak maksimal, hal itu diketahui dengan rendahnya perolahan nilai pembelajaran lompat jauh yang sistem penilaiannya mempergunakan model penilaian lompat jauh gaya menggantung.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa ketertarikan siswa pada pembelajaran lompat jauh sangat rendah. Minat siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, terhadap materi pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan. Hal ini disebabkan karena pada saat proses pembelajaran Atletik khususnya lompat jauh, guru hanya mempergunakan metode ceramah dan demonstrasi, hal ini kurang mendukung terjadinya proses komunikasi, sehingga pesan yang disampaikan kurang begitu mengena, karena gerakan yang cepat pada saat demonstrasi menyebabkan siswa kurang begitu menerima pesan yang disampaikan oleh guru.

Peranan dan fungsi guru penjasorkes akan terwujud apabila guru tersebut memiliki inisiatif, kreativitas serta inovasi dalam menyajikan pembelajaran yang dapat menarik minat siswa, sehingga penggunaan alat atau sarana pembelajaran untuk menunjang proses belajar mengajar lompat jauh sangatlah diperlukan, karena siswa akan senang dan semakin termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, hal itu akan memudahkan guru dan terutama siswa menangkap pesan yang disampaikan oleh guru.

Penggunaan alat bantu pembelajaran dipandang merupakan salah satu alat yang dapat dimanfaatkan oleh guru dalam pembelajaran Penjaskes, sehingga siswa merasa senang dalam proses pembelajarannya hal itu terjadi jika guru menggunakan sarana atau alat yang menarik, ban, kardus, bilah, dan balon selain mudah didapat juga murah karena merupakan benda yang sudah tidak terpakai lagi, Azhar Arsyad, M.A (2005:2) menyatakan : “Guru sekurang-kurangnya dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi merupakan keharusan dalam upaya mencapai tujuan pengajaran yang diharapkan“.

Penggunaan alat yang tepat tentu saja akan membantu tercapainya suatu tujuan pembelajaran, penggunaan alat bantu pembelajaran akan membantu siswa dan guru dalam proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh, dengan adanya alat bantu pembelajaran, siswa dapat melakukan gerakan awalan, tolakan saat melayang di udara dan saat mendarat dengan tepat. Hal lain yang lebih penting adalah siswa akan merasa senang dan tertarik untuk melakukan pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011 ?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan sehingga mengembangkan teori pembelajaran dan meningkatkan hasil pembelajaran siswa.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru Penjasorkes sebagai alternatif penggunaan model pembelajaran yang aktif dan kreatif sehingga meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya menggantung di SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Tim Penjas (1994:57-59) “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik”. Seperti juga disampaikan oleh Eddy Purnomo (2007:83) menyatakan “Lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya”. Hal ini dikarenakan para siswa belum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh.

Unsur-unsur dalam lompat jauh adalah awalan, tumpuan atau saat melakukan tolakan, melayang dan kemudian mendarat. Ke empat unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang merupakan gerakan yang tidak dapat dilakukan secara terputus. Hal itu sejalan dengan apa yang disampaikan Eddy Purnomo (2007:85) yang menyatakan “Seorang pelompat jauh yang baik harus memiliki suatu rasa irama (*sense of rhythm*) yang bagus sekali dan gerakan koordinasi lengan dan kaki baik untuk lari awalan yang kompleks dan untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang”.

Dari pengertian yang diberikan para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian lompat jauh adalah nomor lompat dari cabang atletik yang memiliki unsur awalan, tumpuan atau tolakan, melayang dan kemudian mendarat yang merupakan gerakan koordinasi lengan dan kaki baik untuk lari awalan yang kompleks dan untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang dengan irama yang baik.

b. Teknik Dasar Lompat Jauh

Menurut Eddy Purnomo (2007:84-85) lompatan jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

1) Awalan

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (*Standing Start*). Kemantapan dalam mengambil awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melakukan lari percepatan secara *gradual* (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30-50 m, pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan suatu awalan yang lebih pendek.

Pada saat si pelompat bergerak maju dilintasi awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan melompat dibalok tumpu.

Pada 3-5 langkah terakhir dalam awalan si pelompat bersiap merubah kecepatan horisontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari pada dalam satu langkah lari *sprint* yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik. Dalam tiga langkah lari terakhir panjang irama langkah harus diatur menjadi pendek-panjang-pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan menurunkan titik pusat masa tubuh dan sedikit memberikan *impuls* vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang. Seperti terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Teknik Awalan (IAAF, 2000 : 88)

2) Bertumpu

Pada lompat jauh bila dilihat dari tekniknya dapat dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

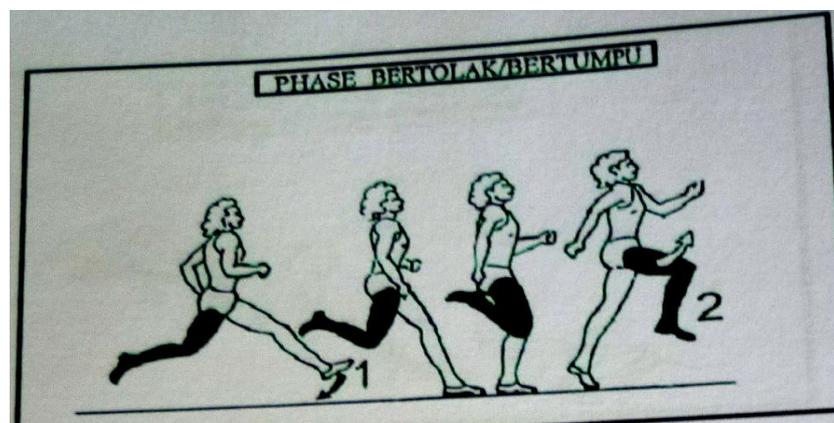
- a) Tahap peletakan (*Touchdown*) dari kaki tumpu
- b) Amortisasi, dan
- c) Pelurusan

(1) Tahap peletakan (*Touchdown*)

Peletakan kaki tumpu, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpu hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakan kearah bawah dalam gerakan cepat seperti gerakan mencakar. Dan setiap gerakan menahan harus dihindari.

(2) Tahap Pelurusan

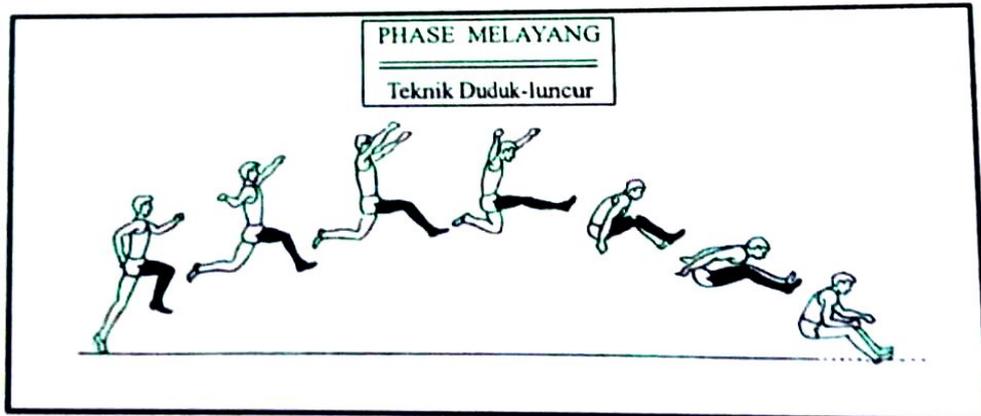
Gerakan melompat/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (*blocking*). Pemindahan momentum dari lengan dan bahu kepada tubuh akan menambah tingginya lompatan. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horisontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak. Seperti gambar dibawah ini.



Gambar 2. Teknik Tolakan (IAAF, 2000:89)

c. Melayang dan Mendarat

Gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta persiapan untuk tahap pendaratan. Pada tahap melayang inilah yang membedakan gaya-gaya dalam lompat jauh. Seperti terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 3. Teknik Melayang (IAAF, 2000 : 90)



Gambar 4. Teknik Pendaratan

2. Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan narasumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguatan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses

pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, kecerdasan dan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Dalam buku modul Model Pembelajaran Pendidikan jasmani Sekolah Dasar (2003:7) disampaikan bahwa

“Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu sistem atau proses membelajarkan subyek didik atau pembelajaran yang direncanakan atau di desain, dilaksanakan dan, dievaluasi secara sistematis agar subyek didik atau pembelajaran dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien“.

Dipandang sebagai suatu sistem jika pembelajaran terdiri dari berbagai komponen antara lain tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, strategi dan metode pembelajaran, dan tindak lanjut pembelajaran, misalnya kegiatan remedial bagi siswa. Sedangkan dipandang sebagai suatu proses, maka pembelajaran tersebut merupakan kegiatan guru dalam rangka membuat siswa belajar, dimulai dengan merencanakan program pengajaran, menyusun dan menyiapkan perangkat pembelajaran.

Hujair A. H. Sanaky (2009:3) mengatakan “Pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar“. Dalam kegiatan komunikasi diperlukan adanya hubungan timbal balik antara penyampai pesan atau guru dan penerima pesan atau siswa, dalam hal ini Agus Suryobroto (2004:1) menyatakan bahwa “Pembelajaran Pendidikan jasmani akan berjalan dengan sukses dan lancar akan sangat ditentukan oleh beberapa

unsur antara lain guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung dan penelitian“.

Guru merupakan faktor yang penting untuk terselenggaranya proses belajar mengajar disekolah karena guru adalah salah satu komponen dalam sistem pendidikan yang sangat mempengaruhi hasil pendidikan, karena dengan adanya guru yang kreatif dan inovatif dalam hal merencanakan dan melaksanakan pembelajaran maka akan mampu menggali kreatifitas siswa dalam bergerak sehingga membantu pencapaian tujuan pembelajaran.

b. Faktor Pembelajaran

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, akan tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja yaitu :

1) Faktor intern

Faktor intern adalah faktor yang ada dalam individu yang sedang belajar. Didalam bukunya yang berjudul Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, Slameto (1995:54-60), mengklasifikasikan faktor intern ke dalam 3 faktor, yaitu :

a) Faktor jasmaniah

(1) Faktor kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya, bebas dari penyakit. Agar seseorang dapat belajar dengan baik harus mengusahakan kesehatan badanya agar terjamin dengan jalan selalu mengindahkan ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur, makan, olahraga, rekreasi dan ibadah.

(2) Faktor Cacat Tubuh.

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik/kurang sempurna mengenai tubuh, dan ini dapat berupa buta, tuli, lumpuh, dan lain-lain. Keadaan seperti ini dapat mempenarui belajar siswa, jika hal tersebut terjadi, maka harus belajar pada sekolah/lembaga khusus sehingga dapat menghindari/mengurangi pengaruh kecacatannya.

b) Faktor Psikologis

Ada 7 faktor yang tergolong ke dalam faktor psikologis yang dapat mempengaruhi belajar, faktor-faktor tersebut adalah :

(1) Intelegensi,

yaitu kecakapan yang terdiri dari tiga jenis, yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif mengetahui relasi dan mengetahuinya dengan cepat.

(2) Perhatian

Menurut Gazali dalam Slameto (1995:56), “Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi”. Jika itu pun semata-mata setuju pada obyek/sekumpulan obyek.

(3) Minat

adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang diminati seseorang diperhatikan secara terus-menerus yang disertai dengan rasa senang.

(4) Bakat

adalah kemampuan untuk belajar, kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi suatu kecakapan nyata sesudah proses belajar atau berlatih.

(5) Motivasi

Dalam proses belajar mengajar, harus diperhatikan apa dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik.

(6) Kematangan

yaitu suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru.

(7) Kesiapan.

adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesediaan itu muncul dari dalam diri seseorang dan berhubungan juga dengan kematangan. Karena kematangan berarti kesediaan untuk melaksanakan kesiapan.

c) **Faktor Kelelahan**

Kelelahan di bedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani terlihat pada lemahnya tubuh dan cenderung untuk membaringkan tubuh, sedangkan kelelahan rohani terlihat pada kelesuan dan kebosanan sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu menjadi hilang.

2) **Faktor Ekstern**

Faktor ekstern adalah, faktor yang berada diluar diri individu. Didalam bukunya, Slameto (1995:60-72) mengelompokan faktor ekstern menjadi tiga kelompok, yaitu:

a) **Faktor Keluarga**

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa : cara orang tua mendidik anaknya banyak menerima pengaruh terhadap prestasi belajar anak. Hal ini diperjelas oleh

Sutjipto Wirowidjojo dalam Slameto (1995:60-61) yang menyatakan bahwa “Keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama”. Orang tua yang kurang/tidak memperhatikan pendidikan anaknya, misalnya acuh terhadap belajar anaknya, tidak memperhatikan kepentingan dan kebutuhan anak dalam belajar, akan dapat menyebabkan anak tidak/kurang berhasil dalam belajar.

Keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama, keluarga yang sehat, artinya untuk mendidik dalam ukuran kecil tetapi bersifat menentukan untuk pendidikan dalam ukuran besar, yaitu Pendidikan Bangsa, Negara, dan dunia. Melihat pernyataan diatas, maka dapat dipahami bahwa betapa peran keluarga didalam pendidikan. Cara orang tua mendidik anak-anaknya akan berpengaruh terhadap belajarnya.

b) Faktor Sekolah

Faktor yang mempengaruhi belajar di sekolah mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, dengan pelajaran, waktu sekolah standar pelajaran, keadaan gedung, metode pembelajaran, dan tugas rumah (Slameto, 1996:64).

c) Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor esktern yang juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Pengaruh ini terjadi karena keberadaan siswa didalam masyarakat, Slameto (1995:69).

Lingkungan atau milieu sangat berperan terhadap perkembangan pola anak. Seperti yang dijelaskan oleh Sutari Imam Barnadib (1995:117) bahwa “Lingkungan tempat tinggal anak didik dibesarkan juga mempunyai pengaruh terhadap keterbukaan hatinya untuk belajar. Anak yang dibesarkan dalam keluarga ilmiah dalam masyarakat maju atau suatu desa yang penuh dengan pengalaman dan kegiatan lebih terbuka untuk belajar. Pada mereka yang dalam suasana bertentangan dengan itu. Sebabnya adalah karena yang pertama telah mempunyai dasar pengalaman yang biasanya dibina dan memperkuat minatnya untuk menambah pengetahuan.

Barnadib (1995:120) membagi milieu (lingkungan) menurut bentuknya menjadi 4, yaitu :

- (1) Berujud manusia, yaitu keluarga, teman-teman bermain, tetangga teman-teman sekolah, dan kenalan lainnya.
- (2) Berujud kesenian, yaitu bermacam-macam pertunjukan.
- (3) Berujud kesusastraan, yaitu bermacam-macam tulisan bacaan.
- (4) Berujud Tempat tinggal, yaitu daerah di mana anak tinggal.

c. Hakekat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai

tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Istilah pembelajaran sama dengan instruction atau pengajaran. Menurut Purwadarminta 1976 yang dikutip H. J. Gino Suwarni, Suropto, Maryanto dan Sutijan (1998:30) bahwa "Pengajaran mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan. Hal ini juga dikemukakan Wina Sanjaya (2006:74) bahwa "Mengajar diartikan sebagai proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar, maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat jenis hakikat dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Kegiatan belajar merupakan masalah yang sangat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psikofisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek neurofisiologis. Namun setelah guru berusaha untuk memusatkannya dan menangkap perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran maka sesuatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Oleh karena itu, guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran didalam maupun diluar kelas.

Dengan demikian proses belajar bisa terjadi di kelas, lingkungan sekolah, dan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam bentuk interaksi sosial cultural melalui media masa. Dalam konteks pendidikan non formal justru sebaliknya proses pembelajaran sebagian besar terjadi dalam lingkungan masyarakat, termasuk dunia kerja, media masa dan lain sebagainya. Hanya sebagian kecil saja pembelajaran terjadi di kelas dan lingkungan.

Menurut pasal 1 butir 20 UU No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pembelajaran adalah “Proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar” jadi kita dapat mengetahui bahwa ciri pembelajaran yaitu inisiasi, fasilitasi, dan peningkatan proses belajar siswa ini menunjukkan bahwa unsur kesengajaan dari pihak diluar individu yang melakukan proses belajar, dalam hal ini pendidik secara perorangan atau kolektif dalam suatu system, merupakan ciri utama dalam pembelajaran.

Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa. Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar keterkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, katangkalan, kegiatan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru, ini sesuai dengan yang dikemukakan Nana Sudjana (2005:19) yaitu :

commit to user

- 1) Merencanakan program belajar mengajar.
- 2) Melaksanakan dan memimpin/mengelola proses belajar mengajar.
- 3) Menilai kemajuan proses belajar mengajar.
- 4) Menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang studi yang diajarkan, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas, merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Husdarta dan Yudah M. Saputra (2004:4) mengemukakan bahwa :

“Tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi dikelas, dilapangan. Ciri utamanya terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat dalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran”.

Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

d. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. Gino dkk (1998:51) bahwa “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organism atau pribadi seseorang”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2006:30) bahwa “Sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya :

- 1) Berpusat pada siswa
- 2) Belajar dengan melakukan
- 3) Mengembangkan kemampuan sosial
- 4) Mengembangkan keingintahuan, imajinasi dan fitrah
- 5) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah
- 6) Mengembangkan kreatifitas siswa
- 7) Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
- 8) Menumbuhkan kesadaran sebagai warga Negara yang baik
- 9) Belajar sepanjang hayat

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

2. Alat Bantu Pembelajaran

a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran.

Jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu objek sehingga mempermudah persepsi.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo (2003) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut :

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak

- 3) Membantu mengatasi hambatan masalah
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan.
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 7) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan.

Dalam peraturan yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 14 Tahun 2007 disampaikan : “Peralatan pendidikan adalah sarana yang secara langsung digunakan untuk pembelajaran”.

Banyak para ahli yang berpendapat akan pentingnya peralatan dan fasilitas Pendidikan jasmani dalam menunjang kegiatan pembelajaran, Winkel (1983:43) mengatakan “Alat-alat dan fasilitas sangat mempengaruhi lancarnya proses belajar mengajar”. Sukintaka (2000:52) mengatakan yang dimaksud “Alat-alat olahraga adalah alat yang digunakan dalam olahraga”.

Peningkatan kualitas proses dan hasil pembelajaran harus ditingkatkan, salah satu upaya peningkatan proses pembelajaran adalah dengan menggunakan alat yang efektif, penggunaan alat yang efektif akan mempertinggi kualitas proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hasil belajar, manfaat alat dalam proses belajar siswa antara lain :

- 1) Pengajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- 2) Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh para siswa, dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pengajaran lebih baik.
- 3) Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi bila guru mengajar untuk setiap jam pelajaran.

- 4) Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan dan lain-lain.

Alasan kedua mengapa kriteria pemilihan alat diatas, guru dapat lebih mudah menggunakan alat pembelajaran yang dianggap tepat untuk membantu mempermudah tugasnya sebagai pengajar. Berbagai macam peralatan yang dapat dipergunakan guru dalam menyampaikan pesan pembelajaran lompat jauh, kardus merupakan salah satu alat yang dapat dipergunakan sebagai perantara penyampaian pesan dari guru kepada siswa.

b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik

Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas. Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa. Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar, sedangkan yang dimaksud dengan komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

B. Kerangka Berfikir

Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara relatif berjalan dengan baik, tetapi guru hanya mempergunakan sarana yang ada tanpa mempergunakan alat bantu, contohnya dalam pembelajaran atletik guru hanya mempergunakan sarana bak lompat jauh tanpa mempergunakan alat atau media lainnya untuk pembelajaran lompat, sehingga ketertarikan dan perhatian serta motivasi siswa

pada pembelajaran atletik terutama pembelajaran lompat jauh terlihat menurun dan tidak maksimal.

Berdasarkan landasan teori, kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah, dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan peran serta siswa dalam pembelajaran, siswa akan termotivasi, melakukan dengan senang dan berperan aktif.

Dilihat kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan kardus, bilah, seakan-akan siswa hanya bermain tetapi kenyataannya siswa melakukan tahapan gerakan lompat jauh yaitu tahapan awal, tolakan, saat melayang diudara dan mendarat, kegiatan juga lebih baik menarik karena dilaksanakan secara kompetisi, sehingga akan memunculkan jiwa berkompetisi dan sikap sportif seperti yang diharapkan dalam tujuan pembelajaran.

Kardus, bilah dipergunakan untuk mengatasi pembelajaran lompat jauh dengan bentuk kegiatan yang menarik dan menyenangkan sehingga para guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang latihan gerak yang menyenangkan para siswa. Dengan menggunakan kardus, bilah partisipasi dan motivasi serta minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh lebih bersemangat, sehingga akan tercapai semua tujuan pendidikan yang telah direncanakan dan diinginkan.

C. Hipotesa Tindakan

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : “Melalui penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Setting Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dari bulan Maret 2011 dan selesai penyusunan laporan pada bulan Mei 2011. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2011 karena sesuai dengan program semester, materi pembelajaran lompat jauh kelas V dilaksanakan bulan Maret 2011. Secara lebih jelas dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	Maret 2011	Perencanaan Pembuatan Proposal Penyusunan Instrumen	
2.	Maret 2011	Pelaksanaan Tindakan Kelas	
3.	April 2011	Pengumpulan Data	
4.	Mei 2011	Penyusunan Laporan Penelitian	

Tabel 2. Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas

Kegiatan pokok PTK	Sesi Ke					
	1	2	3	4	5	6
○ Siklus I Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan refleksi						
○ Siklus II Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan refleksi						

2. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian Tindakan Kelas adalah di SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, pada semester genap Tahun Pelajaran 2010/2011. Kelas V dijadikan subjek penelitian karena hasil belajar lompat jauh kelas ini masih rendah dan peneliti mengajar pada kelas ini.

3. Siklus

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan dalam dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung dalam Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui penerapan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011. Penelitian dilakukan secara berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani yang ada di Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Penelitian dilakukan dengan wawancara terhadap siswa dan guru, pengamat, untuk mencapai hasil yang maksimal. Alasan pengambilan subyek penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas V sudah diberikan materi pembelajaran lompat jauh.
2. Semua siswa dilibatkan dalam semua permainan pada pembelajaran lompat jauh.

C. Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data kuantitatif yang diperoleh dari data hasil belajar yang terdiri dari penelitian unjuk kerja, penilaian sikap dan pemahaman konsep tentang lompat jauh gaya menggantung dengan

commit to user

penerapan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

2. Guru, untuk mendapatkan data kualitatif yang diperoleh dari kolaborator berupa data hasil observasi untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung di SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes dilakukan untuk menggali data yang diambil adalah hasil kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

Proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan alat bantu bilah dan kardus dilakukan secara bertahap, pertama dilakukan tes praktek lompat jauh gaya menggantung, masing-masing siswa melakukan tiga kali lompatan. Kegiatan tersebut dilaksanakan dalam pelaksanaan pretes untuk mengetahui kemampuan dasar sebagai patokan analisis selanjutnya. Kedua, melakukan tes lompat jauh gaya menggantung pada siklus I setelah melakukan pembelajaran dengan alat bantu bilah dan kardus. Ketiga, melakukan tes lompat jauh gaya menggantung pada siklus ke dua setelah melakukan pembelajaran dengan alat bantu bilah dan kardus.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data ada tiga tahap, tahap yang pertama siswa melakukan tes lompat jauh gaya menggantung sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa dari hasil belajar secara konvensional, tahap pertama ini merupakan data pretes.

Tahap kedua siswa di beri materi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu bilah dan kardus dibuat oleh guru sebanyak 3 (tiga) paket untuk tiga kelompok. Pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan alat bantu bilah dan kardus mempunyai tujuan agar siswa dapat :

1. Melakukan gerak lompat dengan frekuensi yang lebih banyak sehingga otot-otot kaki menjadi cepat kuat.
2. Melatih koordinasi gerak langkah dengan tumpuan kaki.
3. Belajar melakukan tolakan ke atas.

Pada akhir dari pembelajaran siklus I siswa melakukan tes lompat jauh gaya menggantung.

Tahap ke tiga siswa diberikan pembelajaran dengan kombinasi alat bantu bilah dan kardus, yang kemudian siswa melakukan tes lompat jauh gaya menggantung sebagai tes pada siklus II.

Alat pengumpul data berupa perintah untuk melakukan lompat jauh gaya menggantung sebanyak 3 kali lompatan. Siswa diminta langsung melakukan tes tersebut. Instrumen berupa perintah/tugas melakukan lompat jauh gaya menggantung. Pelaksanaan pretes, siswa melakukan lompat jauh gaya menggantung, siklus I dan siklus II. Siswa tes pretek lompat jauh gaya menggantung, setelah pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu bilah dan kardus.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari : tes dan observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya menggantung yang dilakukan siswa.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan proses pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :

Tabel 3. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No.	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrument
1.	Siswa	Hasil keterampilan lompat jauh gaya menggantung	Tes Praktek	Tes keterampilan lompat jauh gaya menggantung
2.	Siswa	Kemampuan melakukan Rangkaian gerakan Keterampilan lompat jauh Gaya menggantung	Praktek dan Unjuk kerja	Melalui lembar Observasi

E. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat jauh dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat jauh gaya menggantung. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat jauh gaya menggantung. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja lompat jauh. Dalam menganalisis data yang diperoleh, penulis menggunakan cara berfikir dengan teknik analisis kualitatif, yaitu dengan teknik penganalisaan data yang bersifat non statistik.

F. Prosedur Penelitian

1. Gambaran Umum

Menurut model Kemmis dan Me Taggaret yang dikutip Mulyono (2000:10) Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mencakup empat

langkah yaitu : (1) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan; (2) Melaksanakan tindakan kelas dan pengamatan atau monitoring; (3) Refleksi hasil pengamatan : dan (4) Perubahan atau refisi perencanaan untuk pengembangan selanjutnya. Keempat langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk diatasi. Perkembangan kompleksitas, ruang lingkup, dan intensitas dapat berkembang sedemikian rupa sehingga siklus demi siklus berulang sampai masalah terpecahkan dengan memuaskan. Tidak jarang pemecahan suatu masalah menuntun peneliti kepermasalahan lain yang masih erat terkait atau justru memunculkan masalah baru yang justru semakin menantang untuk dipecahkan. Jangka waktu siklus beserta langkah-langkahnya sangat tergantung pada konteks dan setting permasalahan, bisa dalam bilangan hari, minggu atau bahkan semester atau tahun. Secara keseluruhan rancangan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Menetapkan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dapat dijangkau melalui diskusi atau sharing gagasan, peneliti masalah yang ditetapkan dalam PTK, sebagaimana telah dikemukakan dalam BAB I laporan ini. Pemilihan masalah terfokus pada pendekatan pembelajaran lompat jauh dan hubungannya dengan hasil belajar.

b. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan ini, seperti halnya dalam mengidentifikasi masalah, peneliti menggali alternatif tindakan yang mungkin dapat dilakukan terhadap masalah yang dihadapi. Cara yang dilakukan yaitu dengan melakukan *sharing ideas* dengan rekan sejawat Guru Penjasorkes sehingga tercatat sejumlah alternatif tindakan. Tahap berikutnya adalah menetapkan pilihan tindakan dari beberapa alternatif yang telah diidentifikasi. Dalam menetapkan tindakan, disamping berdasar pada teori yang relevan juga berdasarkan pendapat rekan sejawat guru Penjasorkes.

c. Pelaksanaan Tindakan

Keseluruhan tindakan yang dilakukan dalam PTK ini ditujukan untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar. Untuk itu peneliti menetapkan beberapa jenis tindakan yang realisasinya diwujudkan dalam dua siklus.

d. Pengamatan

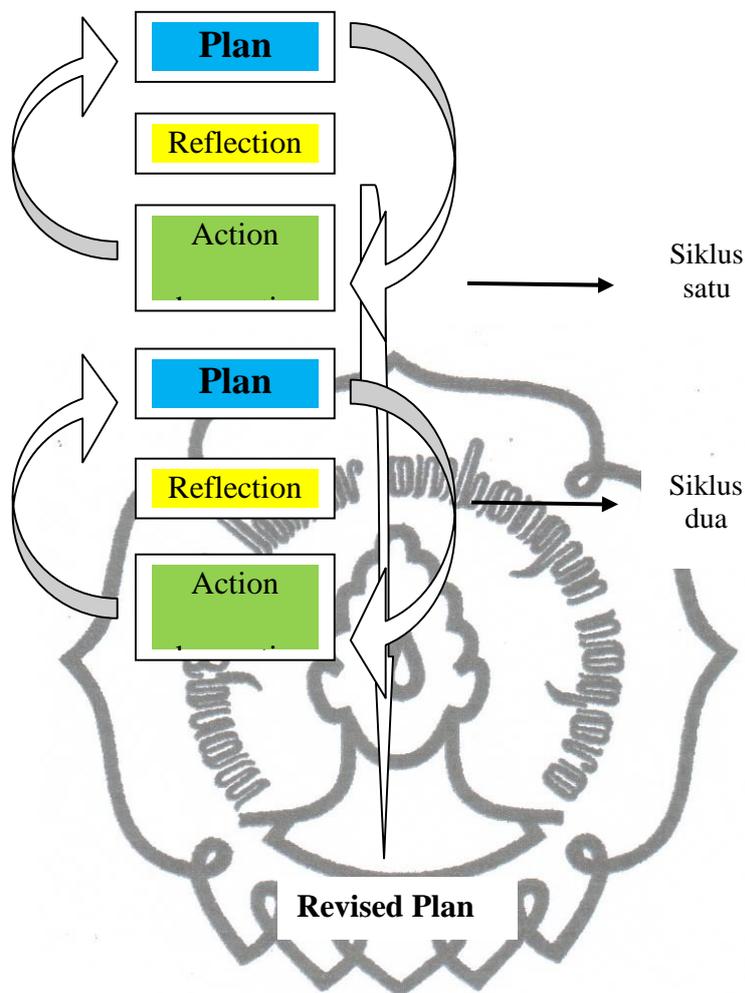
Pada saat peneliti melaksanakan proses pembelajaran seperti yang telah direncanakan, rekan sejawat dibantu oleh satu orang guru pembimbing sebagai kolaborator mencatat hal-hal penting yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung menggunakan lembar observasi yang telah disediakan. Setelah proses pembelajaran selesai, peneliti dan kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi/*sharing ideas* membahas kegiatan yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan tersebut dievaluasi kelemahan dan kelebihan jalannya proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan selanjutnya.

e. Refleksi

Hasil evaluasi setelah melaksanakan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan selanjutnya. Langkah ketiga (c) hingga ke lima (e) dalam penelitian ini, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi yang membentuk suatu siklus berlangsung dua kali dalam PTK ini.

2. Rincian Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang meliputi butir-butir perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi akan diuraikan sesuai dengan siklusnya masing-masing.



Gambar 3. Desain Siklus PTK sebagai Prosedur Mikro

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode *classroom action research* (penelitian tindakan kelas), yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran. Empat langkah utama dalam penelitian tindakan kelas adalah :

- a. Perencanaan yang mencakup (1) identifikasi masalah, (2) analisis masalah dan (3) pengembangan bentuk tindakan (aksi) sebagai pemecahan masalah.
- b. Aksi atau tindakan dalam menentukan tindakan yang dipilih perlu mempertimbangkan pertanyaan sebagai berikut :
 - 1) Apakah tindakan (aksi) yang dipilih telah mempunyai landasan berfikir yang mantap, baik secara kajian teoritis maupun konsep ?.

commit to user

- 2) Apakah alternatif tindakan (aksi) yang dipilih dipercayai (diasumsikan) dapat menjawab permasalahan yang muncul ?.
 - 3) Bagaimana cara melaksanakan tindakan (aksi) dalam bentuk strategi langkah-langkah setiap siklus dalam proses pembelajaran di kelas ?.
 - 4) Bagaimana menguji tindakan (aksi) sehingga dapat dibuktikan telah terjadi perbaikan kondisi dan peningkatan proses dalam kegiatan pembelajaran dikelas yang diteliti ?.
- c. Observasi (*Observation*), kegiatan observasi atau pengamatan dilakukan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran secara lengkap, secara obyektif tentang pengembangan proses pembelajaran dan pengaruh dari tindakan (aksi) yang dipilih terhadap kondisi kelas dalam bentuk data, pengambilan data harus bersifat *multidata collection*, jangan hanya menggunakan satu instrument saja.
- d. Mengadakan refleksi. Refleksi di lakukan dalam upaya evaluasi yang dilakukan guru dan tim pengamat dalam Penelitian Tindakan Kelas. Refleksi dilakukan dengan cara berdiskusi terhadap berbagai masalah yang muncul di kelas dan diperoleh dari analisis data sebagai bentuk pengaruh tindakan yang telah dirancang.

Berdasarkan masalah-masalah yang muncul pada refleksi perlakuan tindakan pada siklus pertama, maka akan ditemukan oleh peneliti apakah tindakan yang dilaksanakan sebagai pemecahan masalah sudah mencapai tujuan atau belum. Melalui refleksi ini maka peneliti akan menentukan keputusan untuk melakukan siklus lanjutan atau berhenti.

Empat langkah utama yang saling berkaitan itu dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas sering disebut istilah satu siklus. Penelitian ini menggunakan dua siklus yang dilaksanakan dalam kurun waktu 2 bulan dalam tiga kali tatap muka termasuk proses observasi. Dalam setiap siklus dapat di uraikan sebagai berikut :

3. Siklus I

a. Perencanaan yang meliputi :

- 1) Berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran dan observasi proses pembelajaran.
- 2) Pembuatan panduan observasi.
- 3) Pembuatan rencana program pembelajaran.

b. Tindakan dilakukan dengan teori dan praktek, yaitu meliputi :

- 1) Ikut serta dalam proses pembelajaran 70 menit (15 menit untuk ganti pakaian dan istirahat).
- 2) Motivasi, mengapresiasi, dan pemanasan sebelum melaksanakan pembelajaran dengan menggambarkan materi yang akan diajarkan dan diterapkan dengan hal-hal yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari agar siswa dapat menangkap materi dengan mudah dan jelas.
- 3) Melakukan teknik dengan menggunakan 4 langkah penelitian tindakan kelas.
- 4) Melakukan pendinginan dan memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab tentang teknik dan gerakan yang sedang dipelajari bersama-sama.

c. Obsevasi yang meliputi :

- 1) Mengamati siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.
- 2) Pengamatan non tes meliputi bagaimana siswa mengikuti proses pembelajaran, mempersiapkan alat dan bahan, bagaimana siswa menggunakan alat, bagaimana sikap ketika melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru yang sedang mengajar.
- 3) Mencatat hasil yang meliputi mencatat kejadian-kejadian apa yang terjadi dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

d. Refleksi

Melakukan evaluasi dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dengan cara berdiskusi dan tanya jawab terhadap masalah yang muncul dikelas melalui wawancara dengan siswa dan para observer. Data penelitian yang diperoleh dari analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang telah dirancang dan akan dilanjutkan ke dalam siklus selanjutnya (siklus kedua) atau tidak jika memang sudah terjadi peningkatan kualitas pembelajaran.

4. Siklus II**a. Perencanaan.**

- 1) Berkolaborasi dengan guru Pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran dan observasi proses pembelajaran.
- 2) Pembuatan panduan observasi.
- 3) Pembuatan rencana program pembelajaran.

b. Tindakan.

- 1) Ikut serta dalam proses pembelajaran 70 menit (15 menit untuk ganti pakaian dan istirahat).
- 2) Motivasi, mengapresiasi, dan pemanasan sebelum melaksanakan pembelajaran dengan menggambarkan materi yang akan diajarkan dan diterapkan dengan hal-hal yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari agar siswa dapat menangkap materi dengan mudah dan jelas.
- 3) Melakukan teknik dengan menggunakan 4 langkah penelitian tindakan kelas.
- 4) Melakukan pendinginan dan memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab tentang teknik dan gerakan yang sedang dipelajari bersama-sama.

c. Obsevasi yang meliputi :

- 1) Mengamati siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran Pendidikan jasmani meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.
- 2) Pengamatan non tes meliputi bagaimana siswa mengikuti proses pembelajaran, mempersiapkan alat dan bahan, bagaimana siswa menggunakan alat, bagaimana sikap ketika melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru yang sedang mengajar.
- 3) Mencatat hasil yang meliputi mencatat kejadian-kejadian apa yang terjadi dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

d. Refleksi

- 1) Melakukan evaluasi dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dengan cara berdiskusi terhadap berbagai masalah yang muncul dilapangan dengan wawancara terhadap siswa dan para observer. Data penelitian yang diperoleh dari analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang telah dirancang.
- 2) Mengapa, bagaimana dan sejauhmana tindakan yang dilakukan mampu memperbaiki masalah secara bermakna dan mencapai tujuan atau belum. Masalah yang akan dipecahkan oleh peneliti adalah peningkatan keterampilan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah terjadinya perbaikan proses pembelajaran dengan hasil peningkatan nilai keterampilan lompat jauh siswa yang ditunjukkan dengan hasil tes dan terjadinya peningkatan proses pembelajaran ditinjau dari tiga ranah afektif, kognitif, psikomotor. Peneliti akan mengakhiri siklus jika memang sudah terjadi peningkatan hasil belajar yaitu dilihat dari tiga ranah yaitu : afektif, kognitif, psikomotor dengan nilai rata-rata kelas yang sudah meningkat dibanding sebelum diberikan perlakuan dengan dua siklus. *commit to user*

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah peneliti melaksanakan perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, hasil yang didapat selalu mengalami peningkatan dari setiap siklusnya.

1. Siklus I

Pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada siklus I adalah pengenalan teknik dasar pada lompat jauh gaya menggantung yang meliputi : 1) awalan, 2) tolakan, 3) saat melayang di udara, 4) pendaratan, 5) gerakan lanjutan. Pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada siklus I dilakukan selama satu kali pertemuan.

a. Perencanaan (*planning*)

Kegiatan perencanaan tindakan I dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 Maret 2011 di SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Peneliti dan guru penjaskes yang ada di kelompok VIII sebagai mitra kolaborator mendiskusikan rencana tindakan yang akan dilaksanakan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus I. melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan satu kali pertemuan. Peneliti bersama kolaborator melakukan pengukuran tes kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

Dari hasil tes pengukuran kemampuan lompat jauh gaya menggantung di peroleh hasil yang kurang maksimal, dari keseluruhan siswa yang mengikuti tes hanya 10 siswa yang mendekati dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung dari jumlah 24 siswa.

commit to user

Melalui hasil pengukuran tersebut maka peneliti dan kolaborator merancang rencana pelaksanaan tindakan siklus I sebagai berikut :

- 1) Peneliti dengan kolaborator merancang skenario model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu, untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa terhadap lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu sebagai berikut :
 - a) Peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar
 - b) Peneliti mendemonstrasikan keterampilan dengan baik, atau menyajikan informasi tahap demi tahap
 - c) Peneliti merencanakan dan memberi bimbingan pembelajaran awal.
 - d) Mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik.
 - e) Peneliti mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dalam kehidupan sehari-hari
- 2) Peneliti dan kolaborator menyusun RPP pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu.
- 3) Peneliti dan kolaborator menyiapkan peralatan yang akan digunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran yang telah di rencanakan dalam RPP.
- 4) Peneliti dan kolaborator menyusun pembelajaran yakni berupa tes dan non tes. Instrumen tes dinilai hasil peningkatan kemampuan lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu. Sedangkan non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh kolaborator dengan mengamati keaktifan, sikap siswa, keseriusan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan melalui formulir penilaian siswa.

- 5) Peneliti dan kolaborator menyusun standar penilaian pada penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

b. Pelaksanaan Tindakan (*action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam satu siklus berlangsung satu pertemuan tatap muka (70 menit). Materi pokok pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu.

Adapun bentuk pembelajarannya menggunakan pendekatan permainan. Siswa dibariskan kemudian guru memimpin berdo'a, setelah itu dilakukan presensi. Setelah semua siswa dipersensi kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran yang akan diajarkan.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, pemanasan dilakukan dengan bentuk permainan (*games*) "mencari tempat" hal ini agar membuat siswa lebih senang dalam mengikuti pembelajaran yang akan diajarkan oleh guru.

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok siswa melakukan melompati bilah-bilah dengan tumpuan dua kaki kemudian dilanjutkan dengan satu kaki, setelah itu dilanjutkan dengan melompati bilah-bilah tersebut dengan engklek. Setelah semua siswa melakukan lompatan dengan tumpuan dua kaki dan satu kaki kemudian dilanjutkan dengan melompati kardus-kardus dan dilanjutkan melompat meraih balon yang digantung pada tiang dengan gerakan seolah melenting/menggantung.

Dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung awalnya kebanyakan siswa agak kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan-kesalahan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu mulai berkurang dan kebanyakan siswa sudah dianggap bisa. Siswa yang sudah bisa melakukan dengan benar salah satunya dipanggil oleh guru untuk memberikan contoh. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penutup, dalam kegiatan penutup siswa dibariskan dalam tiga bersaf. Guru kemudian memberikan koreksi atas kesalahan-kesalahan siswa. Serta memberi penghargaan (*reward*) bagi siswa yang sudah dapat melakukan

lompat jauh gaya menggantung dengan benar, guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya apabila dalam materi yang sudah diajarkan ada yang belum jelas, kemudian diakhiri dengan berdo'a dan pembubaran

c. Observasi (*observation*)

Pada pertemuan yang pertama ini, kolaborator mencermati, mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran atau tindakan berlangsung, meliputi sikap siswa, guru, penggunaan alat dan fasilitas yang digunakan selama proses pembelajaran. Secara umum suasana kelas cukup aktif, ini terlihat dari senang dan gembiranya siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari pemanasan sampai kegiatan penutup.

d. Refleksi (*reflection*)

Setelah selesai tindakan pada pertemuan pertama, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan siswa dalam melakukan belajar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu. Hambatan-hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung yang banyak dialami oleh siswa adalah kesalahan pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan latihan atau gerakan lompat jauh gaya menggantung. Sedangkan untuk siswa yang kurang tertib guru selalu memberikan teguran dan bimbingan

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua yang diutamakan pada teknik lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada saat *games* (permainan), sikap badan pada saat menolak, melayang di udara dan pendaratan lebih ditegaskan sehingga gerakan akan benar. Untuk teknik lompat jauh gaya menggantung mayoritas sudah paham, namun masih ada yang melakukan kesalahan, jadi di siklus kedua nanti masih akan diulang.

2. Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus I, rata-rata siswa menunjukkan peningkatan baik dalam kemampuan dan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu. Akan tetapi target dari peneliti dan kolaborator belum terpenuhi. Oleh sebab itu pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I, maka tidak jauh berbeda dengan yang dilaksanakan pada siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini antara lain :

a. Rencana Tindakan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah berkonsultasi dengan kolaborasi untuk menentukan permasalahan dalam penelitian, membuat skenario, menentukan waktu tindakan, perencanaan tindakan (*games* dan materi), pembuatan RPP dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.

Adapun waktu pelaksanaan tindakan pada hari Selasa, 12 April 2011, pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis pada siklus pertama serta yang akan dilakukan dalam Penelitian Tindakan Kelas.

b. Pelaksanaan Tindakan (*action*)

Dengan melihat hasil pada siklus pertama serta hasil konsultasi dengan kolaborator maka diperlukan tindakan lanjutan. Materi pokok pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu.

Adapun bentuk pembelajarannya menggunakan pendekatan permainan. Siswa dibariskan kemudian guru memimpin berdo'a, setelah itu dilakukan presensi. Setelah semua siswa dipresensi kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran yang akan diajarkan.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, pemanasan dilakukan dengan bentuk permainan (*games*) “bangau menangkap katak” hal ini agar membuat siswa lebih senang dalam mengikuti pembelajaran yang akan diajarkan oleh guru.

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok berlomba melompati kardus dengan tumpuan dua kaki kemudian dilanjutkan dengan satu kaki, setelah itu susunan kardus yang ketinggiannya bervariasi dari yang terendah sampai tertinggi, kemudian siswa melakukan teknik lompat jauh gaya menggantung, siswa melompati kardus yang ditata memanjang kemudian melakukan teknik lompat jauh gaya menggantung. Setelah semua siswa melakukan lompatan kemudian siswa disuruh melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan sesungguhnya.

Dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu awalnya kebanyakan siswa agak kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan-kesalahan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung mulai berkurang dan kebanyakan siswa sudah dianggap bisa. Siswa yang sudah bisa melakukan dengan benar salah satunya dipanggil oleh guru untuk memberikan contoh. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penutup, dalam kegiatan penutup siswa dibariskan dalam tiga bersaf. Guru kemudian memberikan koreksi atas kesalahan-kesalahan siswa. Serta memberi penghargaan (*reward*) bagi siswa yang sudah dapat melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan benar, guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya apabila dalam materi yang sudah diajarkan ada yang belum jelas, kemudian diakhiri dengan berdo'a dan pembubaran.

c. Observasi (*observation*)

Pada pertemuan yang pertama ini, kolaborator mencermati, mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran atau tindakan berlangsung, meliputi sikap siswa, guru, penggunaan alat dan fasilitas yang digunakan selama proses pembelajaran. Kolaborator memberikan masukan terhadap hasil pengamatan kepada guru yang sedang

melakukan penelitian. Secara umum suasana kelas cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari pemanasan sampai kegiatan penutup.

d. Refleksi (*reflection*)

Setelah selesai tindakan pada pertemuan pertama, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan siswa dalam melakukan belajar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu, kolaborator memberikan masukan dan saran terhadap peneliti untuk bahan pada pembelajaran yang berikutnya. Hambatan-hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu yang banyak dialami oleh siswa adalah kesalahan pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan. Hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan latihan atau gerakan lompat jauh gaya menggantung. Sedangkan untuk siswa yang kurang tertib guru selalu memberikan teguran dan bimbingan.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan lanjutan yang diutamakan pada teknik lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu pada saat *games* (permainan), sikap badan pada saat menolak, melayang di udara dan pendaratan lebih ditegaskan sehingga gerakan akan benar. Untuk teknik lompat jauh gaya menggantung mayoritas sudah paham, namun masih ada yang melakukan kesalahan.

Pada siklus pertama diperoleh hasil yang kurang memuaskan, karena siswa melakukan lompatan sesuai dengan pengetahuannya sendiri, gerakannya belum teroganisir dengan baik sehingga bentuk-bentuk lompatan bermacam-macam gaya. Siswa belum memahami, apa itu prestasi, sikap dan konsep gerakan lompat jauh.

Pada siklus kedua setelah guru melakukan pembelajaran dengan metode modifikasi alat bantu yang memotivasi anak untuk bergerak melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung siswa mulai termotivasi untuk melakukan gerakan yang diarahkan oleh guru dan siswa begitu aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran. Dari hasil pengamatan dari beberapa guru kolaborasi dan hasil tes formatif didapat dari siklus pertama siswa yang dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung dari 24 siswa hanya 10 siswa yang sudah mendekati gerakan lompat jauh gaya menggantung. Baru pada siklus ke dua terjadi peningkatan 91% siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung.

Langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk menguraikan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Membuat histogram batang untuk menggambarkan tingkat ketuntasan siswa dalam prosentase.
2. Membuat diagram lingkaran untuk melihat jumlah ketuntasan masing-masing siklus dari studi awal sampai siklus kedua.
3. Membuat diagram peningkatan nilai-nilai rata-rata dari studi awal, siklus pertama dan siklus kedua.

Agar mudah dipahami dapat dilihat pada data sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil tes formatif Siklus I siswa belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, dengan KKM : 70

No	Nama Siswa	Aspek			Nilai Rata-rata	Ket
		Psikomotor	Affektif	Kognitif		
1.	Meri Andani	60	70	65	65,0	remidi
2.	Bilah Nur Adam	75	65	65	68,3	remidi
3.	M Abdul Majid	70	80	65	71,6	tuntas
4.	M Sidik	75	65	80	73,3	tuntas
5.	Nurul Firdaus	60	70	80	70	tuntas
6.	Yusuf Fauzi	60	60	65	61,7	remidi
7.	Fitroh Funisa	70	60	60	63,3	remidi
8.	Fiatul Khoiriyah	75	65	80	73,3	tuntas
9.	Nurul Fitroh	65	65	80	70	tuntas

10.	Siti Hajaroh	75	75	75	75	tuntas
11.	Solihatun	60	65	65	63,3	remidi
12.	Farihatul Umah	60	70	70	66,7	remidi
13.	Alif Vaoji	65	65	80	70	tuntas
14.	Fildan Arifin	65	75	80	73,3	tuntas
15.	Akhmad Fauzani	65	60	65	63,3	remidi
16.	Ali Muhaimin	75	65	80	73,3	tuntas
17.	Farid Ma'ruf	60	65	65	63,3	remidi
18.	Fathur Rohman	70	70	70	70	tuntas
19.	Fuad Hasim	70	60	65	65	remidi
20.	Husen	70	80	75	75	tuntas
21.	Ihfan Yulian	70	80	60	70	tuntas
22.	Dwi Rizkyana F	60	65	60	61,7	remidi
23.	Faiz Khunafah	70	65	65	66,7	remidi
24.	Yatimah	60	70	60	63,3	remidi
	Jumlah	1605	1630	1675	1636,4	
	Rata-rata	66,8	67,9	69,7	68,1	

Hasil akhir pada siklus I pada aspek psikomotor jika dipersentasekan adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang memperoleh nilai 70-80 berjumlah 12 siswa (50%)
2. Siswa yang memperoleh nilai 60-69 berjumlah 12 siswa (50%)
3. Rata-rata aspek psikomotor 66,8%

Hasil akhir pada siklus I pada aspek affektif jika dipersentasekan adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang memperoleh nilai 70-80 berjumlah 10 siswa (41,6%)
2. Siswa yang memperoleh nilai 60-69 berjumlah 14 siswa (58,4%)
3. Rata-rata aspek affektif 67,9%

Hasil akhir pada siklus I pada aspek kognitif jika dipersentasekan adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang memperoleh nilai 70-80 berjumlah 11 siswa (45,8%)
2. Siswa yang memperoleh nilai 60-69 berjumlah 13 siswa (54,2%)
3. Rata-rata aspek affektif 69,7%

Pada siklus II terjadi perubahan yang sangat signifikan baik pada waktu proses pembelajaran maupun hasil pembelajaran, siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dari sejumlah 24 siswa semua terlihat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran dan siswa begitu antusias mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan pendekatan modifikasi alat bantu. Siswa begitu senang dan aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran hal ini terlihat dengan hasil pencapaian hasil tes formatif yang meningkat dari siklus I yang hanya 45% sekarang menjadi 91% semua siswa sudah dapat memenuhi KKM yang telah ditentukan yaitu 70. Dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siklus II siswa begitu senang ini dibuktikan dengan semua siswa begitu aktif mengikuti proses pembelajaran tidak ada lagi siswa yang malas-malasan dan duduk-duduk. Hal ini dapat dilihat dari hasil data tes formatif siklus II meningkat drastis dari yang 10 siswa yang belum tuntas pada siklus pertama menjadi 22 siswa telah tuntas atau memenuhi KKM yang ditentukan oleh sekolah.

Tabel 2. Hasil tes formatif siklus II siswa belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan dengan KKM : 70

No	Nama Siswa	Aspek			Nilai Rata-rata	Ket
		Psikomotor	Affektif	Kognitif		
1.	Meri Andani	75	70	65	70	tuntas
2.	Bilah Nur Adam	75	75	70	73.3	tuntas
3.	M Abdul Majid	70	80	70	73.3	tuntas
4.	M Sidik	75	70	80	75	tuntas
5.	Nurul Firdaus	70	75	80	75	tuntas
6.	Yusuf Fauzi	65	70	70	68.3	remidi
7.	Fitroh Funisa	70	70	70	70	tuntas
8.	Fiatul Khoiriyah	75	75	80	76.6	tuntas
9.	Nurul Fitroh	70	70	80	73.3	tuntas
10.	Siti Hajaroh	80	75	75	76.6	tuntas
11.	Solihatun	70	75	70	71.6	tuntas
12.	Farihatul Umah	75	70	70	71.6	tuntas
13.	Alif Vaoji	75	65	80	73.3	tuntas
14.	Fildan Arifin	70	75	80	75	tuntas
15.	Akhmad Fauzani	70	75	70	71.6	tuntas

16.	Ali Muhaimin	80	70	80	76.6	tuntas
17.	Farid Ma'ruf	75	70	70	71.6	tuntas
18.	Fathur Rohman	75	75	70	73.3	tuntas
19.	Fuad Hasim	75	70	70	71.6	tuntas
20.	Husen	75	80	75	76.6	tuntas
21.	Ihfan Yulian	75	80	70	75	tuntas
22.	Dwi Rizkyana F	70	75	60	68.3	remidi
23.	Faiz Khunafah	75	70	70	71.6	tuntas
24.	Yatimah	75	75	75	75	tuntas
	Jumlah	1760	1755	1750	1755	
	Rata-rata	73,3	73,1	72,9	73,1	

Hasil akhir pada siklus II pada aspek psikomotor jika dipersentasekan adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang memperoleh nilai 70-80 berjumlah 23 siswa (95,8%)
2. Siswa yang memperoleh nilai 60-69 berjumlah 1 siswa (4,2%)
3. Rata-rata aspek psikomotor 73,3%

Hasil akhir pada siklus II pada aspek affektif jika dipersentasekan adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang memperoleh nilai 70-80 berjumlah 23 siswa (95,8%)
2. Siswa yang memperoleh nilai 60-69 berjumlah 1 siswa (4,2%)
3. Rata-rata aspek affektif 73,1%

Hasil akhir pada siklus II pada aspek kognitif jika dipersentasekan adalah sebagai berikut :

1. Siswa yang memperoleh nilai 70-80 berjumlah 22 siswa (91,6%)
2. Siswa yang memperoleh nilai 60-69 berjumlah 2 siswa (8,4%)
3. Rata-rata aspek affektif 72,9%

Hasil akhir tersebut jika dibandingkan dengan hasil belajar siswa pada semester sebelumnya, maka terjadi adanya peningkatan yang sangat berarti setelah mengikuti pembelajaran dengan pendekatan modifikasi alat bantu.

Nilai akhir yang diperoleh siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011 pada siklus II dengan jumlah siswa 24 pada nilai-nilai rata-rata diperoleh prosentase sebagai berikut :

1. Siswa yang memperoleh nilai 70-80 berjumlah 22 siswa (91,6%)
2. Siswa yang memperoleh nilai 60-70 berjumlah 2 siswa (8,4%)
3. Siswa yang memperoleh nilai 50-60 berjumlah 0 siswa (0%)
4. Rata-rata 73,1%

Pada proses pembelajaran terjadi perubahan sikap siswa tentang :

1. Kehadiran siswa yang menyeluruh mencapai 100%
2. Partisipasi dalam kegiatan pembelajaran mencapai 100%
3. Keseriusan dalam kegiatan dapat dinyatakan optimal, karena tidak ada siswa yang bermain sendiri dan bermalas-malasan.
4. Usaha yang dilakukan peserta didik untuk menguasai materi pembelajaran sangat tinggi.
5. Kerjasama mereka sangat baik, dilihat dari pengamatan ketika mereka melaksanakan perlombaan dan tugas
6. Siswa aktif bertanya kepada guru tentang materi yang belum mereka pahami
7. Siswa begitu senang dalam mengikuti pembelajaran ini dilihat setelah materi pembelajaran selesai siswa minta lagi pembelajaran
8. KKM yang telah ditentukan dapat tercapai secara optimal

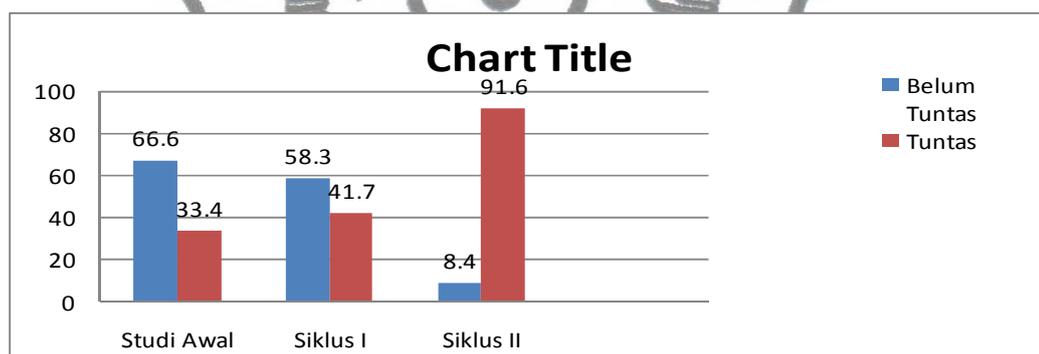
Data ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu dapat dilihat dari hasil rekapitulasi tes formatif dari studi awal, siklus pertama sampai siklus kedua sebagai berikut :

Tabel 1. Data ketuntasan belajar lompat jauh gaya menggantung dari studi awal, siklus pertama, sampai siklus kedua SD Negeri 3 Punggelan.

Uraian	Belum Tuntas		Sudah Tuntas		Jumlah Siswa	Rata-rata
	Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Studi Awal	16	66,6	8	33,4	24	66,2
Siklus I	14	58,3	10	41,7	24	68,1
Siklus II	2	8,4	22	91,6	24	73,3

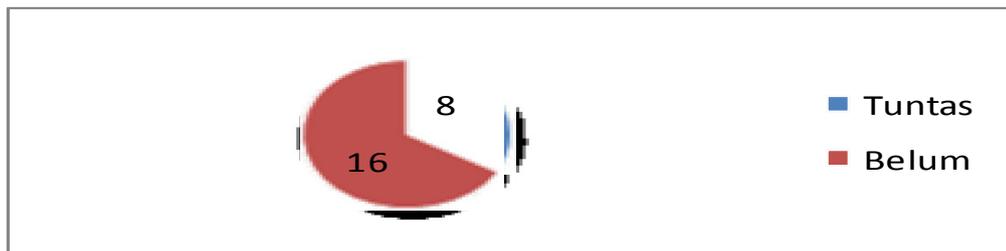
Dari tabel di atas dapat kita lihat peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dari studi awal siklus I dan Siklus II mengalami Peningkatan yang cukup berarti, hal ini tentu sangat memuaskan.

Hal ini dapat kita sajikan dalam histogram batang sebagai berikut :

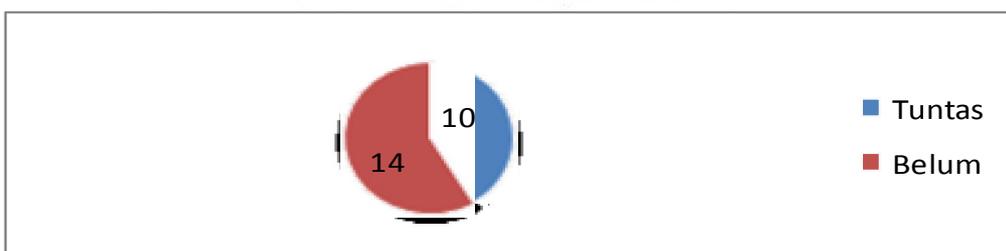


Gambar 3. Diagram batang tentang presentase belajar lompat jauh gaya menggantung dari Studi Awal, Siklus I, dan Siklus II.

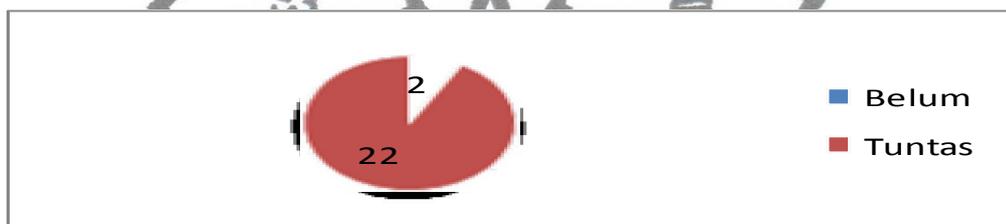
Dengan memperhatikan histogram batang tersebut dapat dilihat kemajuan belajar siswa, terutama ketuntasan belajar siswa. Dari studi awal ke siklus I, dari siklus I ke siklus II terlihat adanya peningkatan. Sebaliknya dapat dilihat penurunan ketidaktuntasan belajar siswa terutama pada siklus II. Dengan memperhatikan data-data pada studi awal, siklus I dan siklus II maka pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa pembelajaran lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu. Hal ini dapat kita sajikan dalam diagram lingkaran sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada Studi Awal



Gambar 2. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada siklus I



Gambar 3. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada Siklus II

Dengan memperhatikan diagram lingkaran tersebut dapat kita melihat peningkatan hasil belajar siswa, dilihat dari hasil nilai rata-rata kelas dari studi awal, siklus I dan siklus II.

B. Pembahasan

Dari hasil evaluasi belajar lompat jauh gaya menggantung dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Hal ini ditandai dengan nilai rata-rata diatas Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), yang telah ditetapkan oleh sekolah yaitu 70.

Pada kegiatan ini “*learning by doing*” sangat tepat diterapkan, dimana peserta didik diberi tugas untuk menemukan sendiri gerakan lompat jauh baik secara kelompok maupun individual. Menurut Endang Suyatna dan Adang Suherman (2001:10) “Kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain menyediakan pengalaman gerak yang akan membangkitkan motivasi pada peserta didik untuk berprestasi dalam kegiatan pembelajaran”. Kegiatan bermain atletik diawali dengan gagasan yang dapat memotivasi peserta didik untuk berlari, melompat dan melempar dalam bentuk yang paling sederhana. Faktor motivasi merupakan bagian dari tugas guru yang merupakan tantangan didalam memerlukan jawaban agar dapat merangsang peserta didik untuk aktif bergerak.

Di sisi lain untuk tercapainya keefektifan pembelajaran lompat jauh, guru-guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan perlu memberikan rangsangan yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik. Motivasi belajar peserta didik dalam mempelajari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangat terkait dengan sikap mental dan kepribadian yang dimiliki, hal tersebut meliputi :

1. Penerimaan

Penerimaan mencakup kepekaan adanya suatu stimulus dan adanya kesediaan untuk memperhatikan rangsangan. Kesediaan dinyatakan dalam memperhatikan sesuatu namun masih pasif.

2. Partisipasi

Partisipasi mencakup kerelaan untuk memperhatikan secara aktif dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Keaktifan ini dinyatakan dalam memberikan suatu reaksi terhadap rangsangan yang disajikan.

3. Penilaian atau penentuan sikap

Penilaian atau penentuan sikap yang mencakup kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap sesuatu atau membawa diri sesuai dengan penilaian itu, kemampuan ini dinyatakan dalam suatu perkataan atau tindakan.

commit to user

4. Organisasi

Organisasi meliputi kemampuan untuk membentuk suatu sistem nilai sebagai pedoman dan pegangan dalam kehidupan. Kemampuan ini dinyatakan dalam mengembangkan suatu perangkat nilai.

5. Pembentukan pola hidup

Pembentukan pola hidup merupakan kemampuan untuk menghayati nilai-nilai kehidupan sedemikian rupa sehingga menjadi milik pribadi dan menjadi pegangan nyata dan jelas untuk mengatur kehidupan sendiri. Kemampuan ini dinyatakan dalam pengaturan hidup berbagai bidang.

1. Deskripsi Temuan

Dengan melihat data hasil observasi dan tes formatif siswa dari studi awal, siklus I dan siklus II terjadi peningkatan penguasaan materi oleh siswa.

Hal ini dapat dilihat dari hasil tes formatif secara klasikal rata-rata nilai siswa naik pada setiap siklusnya. Kenaikan nilai rata-rata kelas untuk setiap siklusnya adalah sebagai berikut, dari studi awal ke siklus I nilai rata-rata naik hal itu karena penggunaan pendekatan belajar dengan modifikasi alat bantu.

Dari siklus I ke siklus II nilai rata-rata kelas naik hal ini karena pendekatan belajar dengan metode modifikasi alat bantu, anak menjadi lebih senang dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran karena ada unsur kompetisi yang ini merupakan karakteristik anak-anak usia Sekolah Dasar yang masih senang bermain dengan berlomba sehingga terjadi peningkatan dalam belajarnya.

2. Refleksi

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa metode pembelajaran melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar, dan secara klasikal dapat menuntaskan belajar siswa.

Demikian pula penggunaan pendekatan belajar ini akan lebih membantu siswa memahami materi pelajaran yang disajikan. Selain itu dalam menyajikan suatu materi pembelajaran guru juga harus melengkapi pembelajaran dengan

penetapan atau pemilihan metode belajar yang memakai, menciptakan iklim belajar yang kondusif, lebih komunikatif antara guru dan siswa, siswa dengan siswa, maka siswa jadi terlatih dan terbiasa memiliki rasa tanggung jawab dalam belajar. Sehingga prestasi belajar yang dicapai memuaskan, siswa lebih giat dan bersemangat dalam belajar, tingkat penguasaan materi baik secara klasikal maupun individual.

Agar pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dapat berjalan efektif, maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Guru harus mampu membimbing dan mengarahkan peserta didik menuju tercapainya tujuan belajar sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Guru harus pandai memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik guna mencapai pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.
3. Guru dituntut memiliki kreatifitas dalam memberikan materi pembelajaran baik mengenai teknik penyajian, pengelolaan kelas dan mendorong peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat dan kreatif dalam menjalankan tugas dari guru.
4. Guru harus mampu mendorong peserta didik untuk berfikir kreatif dan mandiri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan memperhatikan data yang didapat pada siklus I dan siklus II perbaikan pembelajaran lompat jauh yang telah dilaksanakan dan berdasarkan penelitian diatas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : melalui penerapan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011. Yang dapat dilihat dari data ketuntasan belajar siswa dari studi awal, siklus I, dan siklus II pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pada studi awal dari 24 siswa yang belum tuntas 16 siswa 66,6% dan meningkat pada siklus I sebanyak 14 siswa 58,3% yang belum tuntas, setelah mendapatkan perlakuan melalui penerapan alat bantu pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 2 siswa 8,4% yang belum tuntas dari 24 siswa yang ada dalam kelas tersebut.

B. Implikasi

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penerapan model pembelajaran yang memodifikasi alat dan disajikan dalam bentuk permainan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dapat meningkatkan kemampuan, ketangkasan, serta hasil belajar siswa, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung kepada peserta didiknya. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang berkaitan dengan materi lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu bagi siswa sekolah dasar agar lebih efektif dan efisien. Akan lebih baik apabila guru dan siswa dapat

mengembangkan kreatifitas dan inovasi dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak.

Dengan lompat jauh gaya menggantung melalui penerapan alat bantu dan pendekatan bermain dalam pelaksanaan proses pembelajaran, maka siswa memperoleh pengalaman yang baru dan berbeda dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Siswa mampu mencermati lebih jelas konsep gerak yang ada pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, sehingga mampu memahami dan menirukan dengan baik.

Pemberian tindakan dari studi awal, siklus I, dan siklus II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapat peningkatan hasil belajar siswa, motivasi siswa, dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Dari segi proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, penerapan modifikasi alat dan pendekatan bermain dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang akan berguna dan bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, rohani, kerjasama, toleransi, kejujuran, serta skill dan pengetahuan yang kesemua ini sangat penting dalam pendidikan jasmani

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, mengusahakan tersedianya sarana dan prasarana pendukung proses pembelajaran.

2. Guru pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011 perlu menetapkan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan pendekatan metode modifikasi alat bantu. Agar pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dapat diperoleh hasil yang diharapkan oleh guru perlu melaksanakan hal-hal sebagai berikut :
- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan karakteristik siswa, sehingga pembelajaran yang kita sampaikan akan berjalan lancar, efektif, efisien dan menyenangkan.
 - b. Memilih permainan yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan siswa, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu siswa dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.
 - c. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan dan berlomba.
 - d. Permainan yang disajikan harus mengarah kepada tujuan dari pembelajaran yang akan diberikan.
 - e. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
 - f. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi siswa pada saat proses pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan siswa.
 - g. Mendorong siswa untuk mau dan mampu memahami konsep lompat jauh gaya menggantung sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dalam hal ini guru-guru Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan diharapkan :
 - 1) Mampu mengembangkan permainan yang memancing perhatian dan kreatifitas siswa untuk tertarik pada pelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
 - 2) Bersikap sabar dan mengatur jalannya permainan.
 - 3) Mampu menyesuaikan perasaan terhadap keberadaan siswa.

3. Penyusunan Kurikulum Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD untuk lebih bijak dalam membuat Kurikulum yang sesuai dengan karakter, motivasi belajar, kondisi siswa SD, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat tinggal siswa.
4. Dapat dikembangkan model-model pembelajaran dan media pembelajaran lainnya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, misalnya kondisi geografis, karakteristik anak, kondisi sekolah, kesiapan guru dan faktor pendukung lainnya.
5. Siswa kelas V SD Negeri 3 Punggelan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, untuk lebih aktif dan kreatif dalam membantu guru untuk memodifikasi alat bantu yang dapat dipergunakan dalam menunjang proses pembelajaran.

