

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 KECEPIT KECAMATAN  
PUNGGELAN KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2010 / 2011**



Skripsi

Oleh :

Pujiono

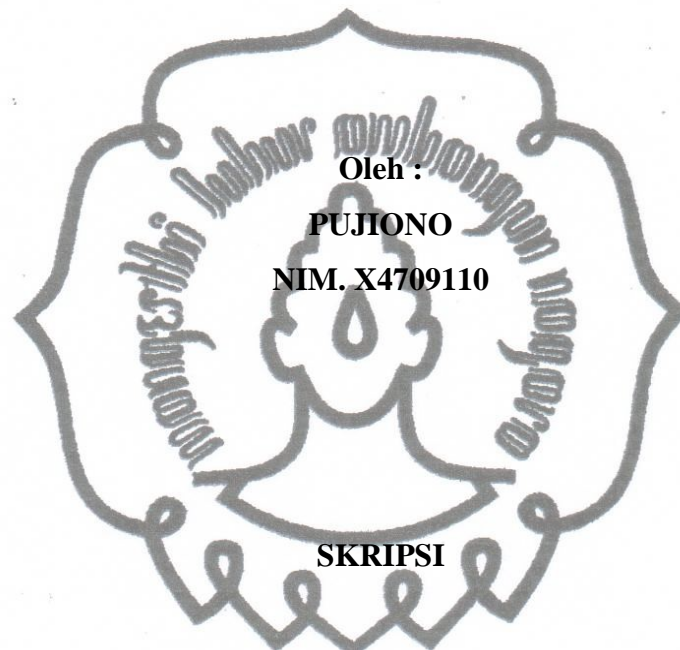
X4709110

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

**2011**

*commit to user*

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 KECEPIT KECAMATAN  
PUNGCELAN 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**

*ii*  
*commit to 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

Pujiono. **UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN LOMPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KECEPIT 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 hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

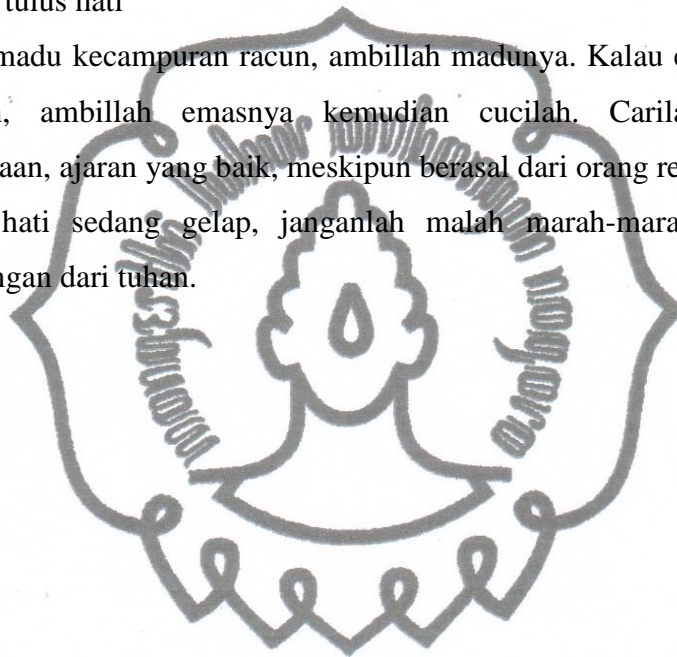
Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), sumber data penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, yang berjumlah 24 orang yang terdiri dari 12 siswa putra dan 12 siswa putri, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja siswa, observasi, dan angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan data kuantitatif dari studi awal, siklus I, dan siklus II dengan menggunakan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa : Melalui permainan lompat dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, yang dapat dilihat dari hasil data ketuntasan hasil belajar dari studi awal, siklus I, dan siklus II diperoleh data dari 24 siswa yang belum tuntas 14 siswa 58,3 % pada studi awal, kemudian naik menjadi 12 siswa 50% pada siklus I, dan meningkat secara signifikan pada siklus II setelah melalui pendekatan permainan lompat siswa yang tuntas dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menjadi 22 siswa 91,6% dan yang belum tuntas hanya 2 siswa 8,4%.

## MOTTO

### Motto

- ❖ 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 :

SD Negeri 1 Kecepit

Istri tercinta Purwati

Anak-anak kami, Angga dan Yoan

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 menyelesaikan tugas akhir ini menemui hambatan dan kesulitan, tetapi karena bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak akhirnya hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi. Untuk itu 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 Drs. Mulyono, MM. dan Fadilah Umar, S.Pd.M.Or
5. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Kecepit, 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 sudah bekerja secara optimal. 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

P.



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengajuan .....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Abstrak .....	v
Motto .....	vi
Persembahan .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB. I    PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB. II    KAJIAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Landasan Teori .....	7
1. Pembelajaran .....	7
a. Pengertian Pembelajaran .....	7
b. Hakekat Pembelajaran .....	8
c. Prinsip-prinsip Pembelajaran .....	11
2. Lompat Jauh .....	12
a. Pengertian Lompat Jauh .....	12
b. Teknik Dasar Lompat Jauh .....	13

c. Melayang dan Mendarat .....	15
3. Alat Bantu Pembelajaran .....	17
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran .....	17
b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran yang Baik .....	18
c. sampai .....	19
B. Kerangka Berfikir .....	19
C. Hipotesis Tindakan .....	20
<b>BAB. III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
A. Setting Penelitian .....	21
1. Waktu Penelitian .....	21
2. Tempat Penelitian .....	22
3. Siklus PTK .....	22
B. Subyek Penelitian .....	22
C. Sumber Data .....	22
D. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data .....	23
E. Teknik Analisis Data .....	24
F. Prosedur Penelitian .....	24
1. Gambaran Umum .....	24
a. Menetapkan Masalah .....	25
b. Perencanaan Tindakan .....	25
c. Pelaksanaan Tindakan .....	25
d. Pengamatan .....	26
e. Refleksi .....	26
2. Rincian Prosedur Penelitian .....	26
3. Siklus I .....	29
4. Siklus II .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
A. Hasil Penelitian .....	32
1. Siklus Pertama .....	32

2. Siklus Kedua .....	34
B. Pembahasan .....	43
1. Deskripsi Temuan .....	46
2. Refleksi .....	47
BAB V PENUTUP .....	49
A. Kesimpulan .....	49
B. Implikasi .....	49
C. Saran .....	50
Daftar Pustaka .....	51
Daftar Lampiran .....	52



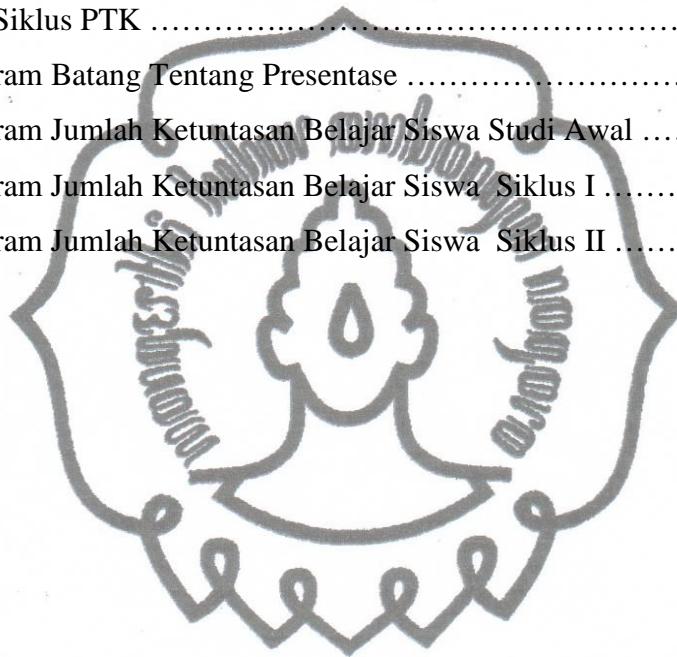
**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Jadwal Kegiatan PTK .....	21
2. Jadwal Rancangan Kegiatan PTK .....	21
3. Hasil Test Formatif Siklus Pertama .....	38
4. Hasil Test Formatif Siklus Kedua .....	40
5. Data Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	43



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Teknik Awalan .....	14
2. Teknik Tolakan .....	15
3. Teknik Malayang dan Mendarat .....	16
4. Teknik Pendaratan .....	16
5. Dua Siklus PTK .....	27
12. Diagram Batang Tentang Presentase .....	43
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 .....	53
2. RPP Siklus II .....	65
3. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran .....	78
4. Rekapitulasi Hasil Angket .....	81
5. Lembar Pengamatan .....	86
6. Hasil Pengamatan Siklus I .....	87
7. Alokasi Waktu Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	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**

Prestasi belajar yang optimal anak didik merupakan harapan bagi semua pihak, baik orang tua, guru dan anak didik itu sendiri. Prestasi yang tinggi tidak akan diperoleh begitu saja, berbagai faktor yang mempengaruhi perlu diketahui, dikaji, diidentifikasi, dan selanjutnya diupayakan agar dapat diatasi. Sehingga tujuan utama pembelajaran yaitu mengubah sikap siswa kearah yang lebih baik akan terwujud.

Kurikulum berganti kurikulum, penataran, pelatihan, seminar, penyetaraan pendidikan, adalah upaya yang nyata sebagai usaha peningkatan mutu pendidikan yang bermuara pada hasil belajar siswa yang optimal. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional) pada pasal 37 ayat 1 point h dinyatakan bahwa “Kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga”, tetapi pada Permen No. 22 tahun 2006 tentang standar isi, pada struktur kurikulum istilah yang digunakan adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar 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.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia

*commit to user*

merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai salah suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik.

Menurut Toho dan Rusli Lutan (2001), bahwa “Pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini adalah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar telah dikemukakan di dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan keterbatasannya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar pada umumnya kurang memadai.

Guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, kurang berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mengajar dan mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan Pendidikan Jasmani yang mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual. Benar bahwa mengingat kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar kurang kreatif dalam memberikan model pembelajaran. Kebanyakan guru pendidikan jasmani hanya menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran ini akan berdampak buruk bagi siswa karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh guru dan secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja guru tersebut serta tujuan pendidikan jasmani tidak akan tercapai, hal tersebut akan merusak citra guru pendidikan jasmani dimata siswa.



Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya mengajar saja, sehingga membuat situasi pembelajaran tersebut monoton dan membosankan membuat siswa merasa jenuh untuk mengikuti 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 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, relatif berjalan dengan baik, tetapi guru hanya mempergunakan sarana yang tersedia 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 dan tidak maksimal, hal itu diketahui dengan rendahnya perolahan nilai pembelajaran lompat jauh yang sistem penilaiannya mempergunakan model penilaian lompat jauh gaya jongkok.

Siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dikarenakan siswa merasa takut untuk melakukan lompatan takut terjadi cedera dan guru dalam memberikan pembelajaran kurang menarik membuat siswa enggan mengikuti pembelajaran, siswa lebih menginginkan permainan sepak bola atau kasti bagi siswa perempuan karena dipandang siswa apabila telah melakukan sepak bola atau kasti itu sudah merasakan puas dalam mengikuti pembelajaran

pendidikan jasmani. Ini menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta pemodifikasian dan media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pada 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. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa ketertarikan siswa pada pembelajaran lompat jauh sangat rendah. Minat siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, terhadap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan

Peranan dan fungsi guru penjasorkes akan terwujud apabila guru tersebut memiliki inisiatif, kreativitas serta inovasi dalam menyajikan pembelajaran yang 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, juga hal tersebut hal itu akan memudahkan guru dan terutama siswa menangkap pesan yang disampaikan oleh guru.

Penggunaan alat bantu simpai berdiameter 50 cm dipandang merupakan salah satu alat yang dapat dimanfaatkan oleh guru dalam pembelajaran penjas, sehingga siswa merasa senang dalam proses pembelajarannya hal itu terjadi jika guru menggunakan sarana atau alat yang menarik, simpai selain mudah didapat juga murah karena bahannya mudah didapat disekitar kita, 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 simpai akan membantu siswa dan guru dalam proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh, dengan adanya simpai, 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 dan latar belakang diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lompat Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011”.

### **B. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah model permainan lompat dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ?”.

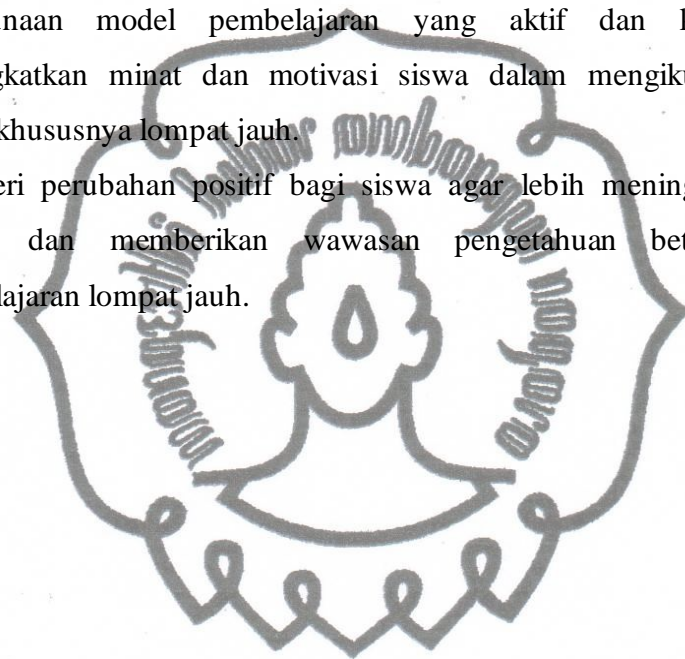
### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.

#### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Dapat memberikan manfaat bagi sekolah dan membantu dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya materi lompat jauh.
2. Dapat memberikan perubahan 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.
3. Memberi perubahan positif bagi siswa agar lebih meningkatkan motivasi belajar dan memberikan wawasan pengetahuan betapa pentingnya pembelajaran lompat jauh.



## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Landasan Teori

#### 1. Pembelajaran

##### a. Pengertian Pembelajaran

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.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan nara sumber 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.

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

*commit to user*

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 AH. 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. 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 sistem, 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 :

- 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.

### c. 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. 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

*commit to user*

untuk lari awalan yang kompleks dan untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang dengan irama yang baik.

#### **b. Teknik Dasar Lompat Jauh**

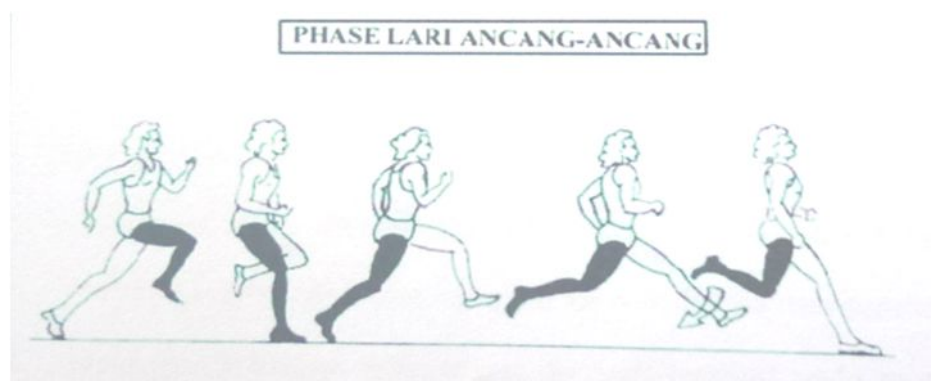
Menurut Eddy Purnomo (2007:84-85) lompatan jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

##### **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 dilintasan awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakkan 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

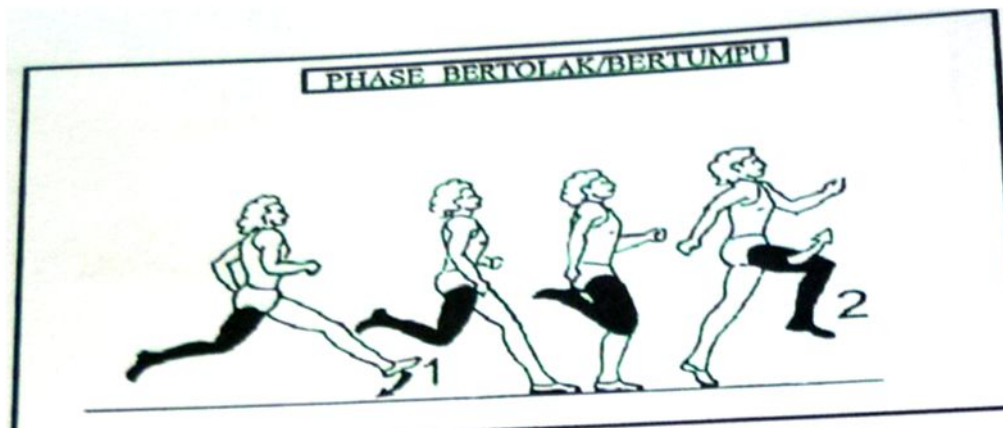
### (1) Tahap peletakan (*Touchdown*)

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.

*commit to user*



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

### 3. 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

*commit to user*

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

*commit to user*

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.

### c. **Simpai**

Simpai merupakan alat pembelajaran yang terbuat dari rotan atau bambu yang bentuknya melingkar dengan diameter tertentu. Simpai digunakan dalam pembelajaran sebagai alat modifikasi untuk meningkatkan rasa ketertarikan siswa untuk mengikuti pembelajaran. Simpai juga alat modifikasi yang mudah dibuat dan bahan baku banyak terdapat di lingkungan kita.

## **B. Kerangka Berfikir**

Pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Kecepit, 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 kajian teriotis, kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah, dengan menggunakan simpai dapat meningkatkan peran serta siswa dalam pembelajaran, siswa akan termotivasi, melakukan dengan senang dan berperan aktif.

Dilihat kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan simpai seakan-akan siswa hanya bermain tetapi kenyataanya siswa melakukan tahapan gerakan lompat jauh yaitu tahapan awal, tolakan, saat melayang diudara dan mendarat, kegiatan juga lebih baik menarik karena dilaksanakan secara kompetisi,

*commit to user*



sehingga akan memunculkan jiwa berkompetisi dan sikap sportif seperti yang diharapkan dalam tujuan pembelajaran.

Simpai 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 simpai 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 kajian teoritis dan kerangka berfikir di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : Model permainan lompat dapat meningkatkan kualitas kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara.

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Setting Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini direncanakan mulai 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 tinggi kelas V dilaksanakan bulan Maret 2011. Secara lebih jelas dapat dilihat pada table berikut ini :

Table 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

Lokasi Penelitian adalah di SD Negeri 1 Kecepit, 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 PTK

Penelitian Tindakan Kelas (PTK), ini direncanakan dalam 2 siklus untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. 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 pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subyek penelitian berupa data hasil belajar yang terdiri dari data penelitian unjuk kerja, penilaian sikap dan data pemahaman konsep. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari kolabolator berupa data hasil observasi tentang aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

#### D. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

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

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

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

Tahap kedua siswa di beri materi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu simpai dibuat oleh guru sebanyak 4 (empat) paket untuk empat kelompok. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu simpai 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 test lompat jauh gaya jongkok.

Tahap ke tiga siswa diberikan pembelajaran dengan kombinasi alat bantu simpai, yang kemudian siswa melakukan test lompat jauh gaya jongkok sebagai test pada siklus II.

Alat pengumpul data berupa perintah untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok sebanyak 3 kali lompatan. Siswa diminta langsung melakukan test tersebut. Instrumen berupa perintah/tugas melakukan lompat jauh gaya jongkok. Pelaksanaan pretest, siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, siklus I dan silus II. Siswa test pratek lompat jauh gaya jongkok setelah pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai.

### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam rangka memperoleh temuan-temuan hasil penelitian. Hal ini disebabkan data akan menuntun kita ke arah temuan-temuan ilmiah, biar di analisis dengan teknik yang tepat. 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 samapi 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 gaya jongkok 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 gaya jongkok khususnya penerapan pendekatan bermain 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

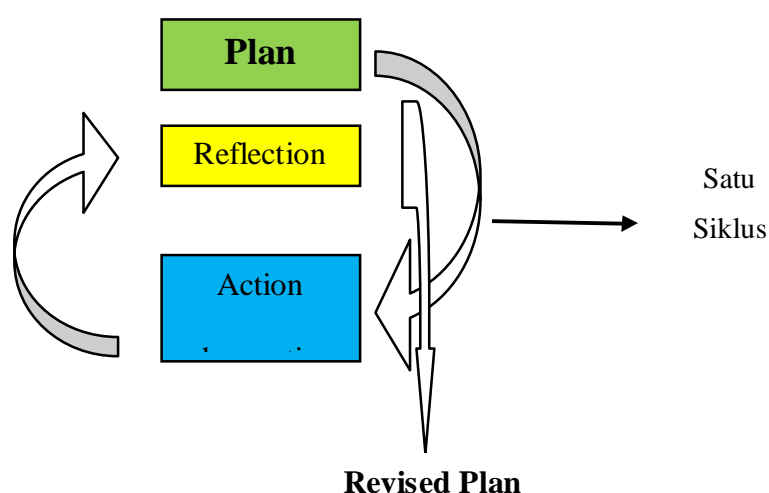
disediakan. Setelah proses pembelajaran selesai, peneliti dan kolabolarator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi/sharing ideas membahas kegiatan yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan tersebut dievaluasi kelemahan dan kelebihan jalannya proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan selanjutnya.

#### e. Refleksi

Hasil evaluasi setelah melaksanakan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan selanjutnya. Langkah kedua hingga ke lima 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 5. Satu Siklus PTK sebagai Prosedur Mikro

*commit to user*

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 di pilih perlu mempertimbangkan pertanyaan sebagai berikut :
  - 1) Apakah tindakan (aksi) yang di pilih telah mempunyai landasan berfikir yang mantap, baik secara kajian teoritis maupun konsep?
  - 2) Apakah alternative tindakan (aksi) yang di pilih di percayai (di asumsikan) 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 di buktikan telah terjadi perbaikan kondisi dan peningkatan proses dalam kegiatan pembelajaran dikelas yang di teliti?
- 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 di pilih 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 di lakukan guru dan tim pengamat dalam penelitian tindakan kelas.

Refleksi dilakukan dengandengan cara berdiskusi terhadap berbagai masalah yang muncul di kelas dan di peroleh dari analisis dat sebagai bentuk



pengaruh tindakan yang telah di rancang. Berdasarkan masalah-masalah yang muncul pada refleksi perlakuan tindakan pada siklus pertama, maka akan di temukan oleh peneliti apakah tindakan yang di laksanakan 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 di laksanakan 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) Motifasi, mengapresiasi, dan pemanasan sebelum melaksanakan pembelajara dengan menggambarkan materi yang akan diajarkan dan diterapkan dengan hal-hal yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari agar siswa dapat menangkap materi degan 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 di pelajari bersama sama.

**c. Obsevasi yang meliputi :**

- 1) Mengamati siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani meliputi ranah kognetif, 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 di berikan oleh guru yang sedang mengajar.
- 3) Mencatat hasil yang meliputi mencatat kejadian kejadian apa yang terjadi dalam proses pembelajaran lompat jauh.

**d. Refleksi**

Melakukan evaluasi dalam penelitian tindakan kelas 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 obsrvasi proses pembelajaran.
- 2) Pembuatan panduan observasi
- 3) Pembuatan rencana program pembelajaran.

**b. Tindakan.**

- 1) Ikut serta dalam proses pembelajaran 100 menit (15 menit untuk ganti pakaian dan istirahat).
- 2) Memotivasi, mengapresiasi, dan pemanasan sebelum melaksanakan pembelajaran dengan menggambarkan materi yang akan

diajarkan dan diterapkan dengan hala-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 kepada siswa untuk tanya jawab tentang teknik dan gerakan yang sedang di pelajari bersama sama.

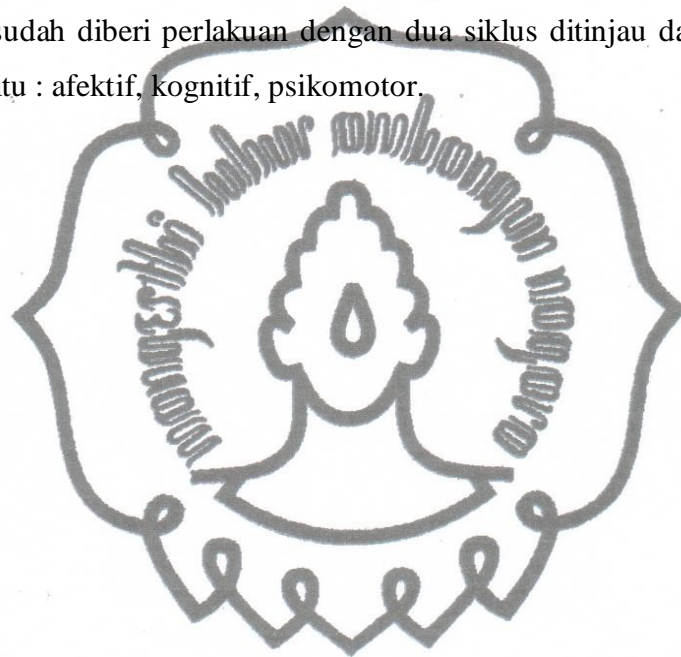
**c. Observasi**

- 1) Mengamati siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani meliputi ranah kognitif, afektif, psikomotor siswa.
- 2) Pengamatan non tes meliputi bagaimana siswa mengikuti proses pembelajaran, mempersiapkan alat dan bahan, bagaimana anak menggunakan alat, bagai mana sikap ketika melaksanakan tugas yang di berikan guru yang sedang mengajar.
- 3) Mencatat hasil

**d. Refleksi**

- 1) Melakukan evaluasi dalam penelitian tindakan kelas dengan cara berdiskusi terhadap berbagai masalah yan muncul di lapangan dengan wawancara terhadap siswa dan para observer. Data penelitian yang diperoleh dari analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang telah di rancang.
- 2) Mengapa, bagaiman dan sejauh mana tindakan yang dilakukan mampu memperbaiki masalah secara bermakna dan mencapai tujuan atau belum. Masalah yang akan dipecahkan oleh peneliti adalah peningkatan ketrampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah terjadinya perbaikan proses pembelajaran dengan hasil peningkatan nilai ketrampilan lompat jauh gaya jongkok siswa yang di tunjukan dengan hasil tes dan terjadinya

peningkatan proses pembelajaran di tinjau dari tiga ranah afektif, kognitif, psikomotor. Peneliti akan mengakhiri siklus jika memang sudah terjadi peningkatan hasil belajar yaitu di lihat dengan nilai rata-rata kelas yang sudah meningkat dibanding sebelum diberikan perlakuan dengan dua siklus dan perbaikan proses pembelajaran yang diamati dengan membandingkan apakah sudah ada indicator perubahan yang lebih baik sesudah diberi perlakuan dengan dua siklus ditinjau dari 3 (tiga) ranah, yaitu : afektif, kognitif, psikomotor.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Setelah peneliti melaksanakan perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepatan, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, hasil yang didapat selalu mengalami peningkatan dari setiap siklusnya.

##### **1. Siklus Pertama**

###### **a. Perencanaan (*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 Kamis, 17 Maret 2011, pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam Penelitian Tindakan Kelas.

###### **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 jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat.

Adapun bentuk pembelajarannya menggunakan pendekatan permainan. Siswa dibariskan kemudian guru memimpin berdo'a, setelah itu dilakukan

*commit to user*

presensi. Setelah semua siswa dipersensi kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran yang akan diajarkan.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, pemanasan dilakukan dengan bentuk permainan (*games*) “Mencari Pasangan” yang mengarah pada inti pembelajaran 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 perlombaan melompati simpai dengan tumpuan dua kaki dan satu kaki, setelah itu dilanjutkan melompati simpai dengan zig-zag. Kemudian dilanjutkan dengan mengkombinasikan lompat simpai dengan kardus, anak disuruh berlomba melompati simpai dan kardus, setelah semua siswa melakukan kemudian dilanjutkan dengan melompati simpai dan diakhiri melompati gawang-gawang kecil yang teknik pendaratannya sudah mengarah pada teknik lompat jauh gaya jongkok.

Dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat awalnya kebanyakan siswa agak kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan-kesalahan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok mulai berkurang dan kebanyakan siswa sudah dianggap bisa. Siswa yang sudah bisa melakukan dengan baik dipanggil 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 jongkok dengan baik, 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 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 jongkok. Hambatan-hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok 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 jongkok. Sedangkan untuk siswa yang kurang serius guru selalu memberikan teguran dan bimbingan.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua yang diutamakan pada teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada saat *games* (permainan), sikap badan pada saat menolak, melayang diudara dan pendaratan. Untuk teknik lompat jauh gaya jongkok hampir sudah paham, namun masih ada yang melakukan kesalahan, jadi disiklus kedua nanti masih akan diulang.

## 2. Siklus Kedua

#### a. Perencanaan (*planning*)

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 :

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, dengan mengambil hasil pembelajaran pada siklus I.

Adapun waktu pelaksanaan tindakan pada hari Sabtu, 9 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 kolabortaor maka diperlukan tindakan lanjutan. Materi pokok pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat.

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*) "Balap Lompat Katak" hal ini agar membuat siswa lebih senang dalam mengikuti pembelajaran yang akan diajarkan oleh guru.

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, kemudian melakukan perlombaan melompati kardus dengan ketinggian yang semakin bertambah. Dalam melompati kardus yang pertama dengan engklek, kemudian dengan dua kaki. Setelah melakukan lompat kardus kemudian dilanjutkan dengan melompati simpai dan kardus yang ketinggian kardusnya semakin bertambah.



Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan lompat kardus yang semakin lebar kardusnya kemudian diakhiri dengan lompat gawang dan mendarat dengan posisi jongkok. Setelah semua siswa melakukan lompatan diatas kemudian siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok di bak lompat dengan sebenarnya.

Dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat awalnya kebanyakan siswa agak kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan-kesalahan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok 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 jongkok 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 kedua 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 siswa begitu senang dan gembira dalam mengikuti pembelajaran, dari pemanasan sampai kegiatan penutup.

**d. Refleksi (*reflection*)**

Setelah selesai tindakan pada pertemuan kedua, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan siswa dalam melakukan belajar lompat jauh gaya jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat, 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 jongkok yang banyak dialami oleh siswa adalah kesalahan pada saat melakukan awalan, tolakan, saat meleyang 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 jongkok. Sedangkan untuk siswa yang kurang tertib guru selalu memberikan teguran dan bimbingan.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan kedua, peneliti merencanakan tindakan berikutnya yang diutamakan pada teknik lompat jauh gaya jongkok melalui bentuk-bentuk permainan lompat pada saat *games* (permainan), sikap kaki pada saat menolak dan sikap badan pada saat meleyang di udara sehingga gerakan akan benar. Untuk teknik lompat tinggi gaya *straddle* kebanyakan 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 bentuk-bentuk permainan yang arah gerakan mengerucut kearah gerakan lompat jauh gaya jongkok 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 test formatif didapat dari siklus pertama siswa yang dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dari 24 siswa hanya 12 siswa yang sudah mendekati gerakan lompat jauh gaya jongkok. Baru pada siklus ke dua terjadi peningkatan 91% siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

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 3. Hasil tes formatif siklus pertama siswa belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, dengan KKM : 70

No	Nama Siswa	Aspek			Nilai Rata-rata	Ket
		Psikomotor	Affektif	Kognitif		
1.	Firman Hidayanto	60	70	65	65,0	remidi
2.	Aan Triyono	75	65	65	68,3	remidi
3.	Agil Hermawan	70	80	65	71,6	tuntas
4.	Andreana Fais H	75	65	80	73,3	tuntas
5.	Alfian Nurfauzi	60	70	80	70	tuntas
6.	Dimas Stiadi	60	60	65	61,7	remidi
7.	Hanif Mubarak	70	60	60	63,3	remidi
8.	M. Hafid Akbar	75	65	80	73,3	tuntas
9.	M. Kiflan Hanin	65	65	80	70	tuntas
10.	Riza Bagas P	75	75	75	75	tuntas
11.	Yudha Permana	60	65	65	63,3	remidi
12.	Wahyu Aji	60	70	70	66,7	remidi
13.	Eva Kurniasih	65	65	80	70	tuntas
14.	Zera Dwi Rahma	65	75	80	73,3	tuntas
15.	Sri Hastuti	65	60	65	63,3	remidi
16.	Savira Sah Jidah	75	65	80	73,3	tuntas
17.	Arisa F	60	65	65	63,3	remidi
18.	Anisa Nuraini	70	70	70	70	tuntas
19.	Nita Dwi Cahyani	70	60	65	65	remidi
20.	Azizah Umu	70	80	75	75	tuntas
21.	Yulia Alviatun	70	80	60	70	tuntas
22.	Okta Rindiani	60	65	60	61,7	remidi
23.	Melinda Dwi R	70	65	65	66,7	remidi
24.	Ena Triana	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 pertama 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 pertama 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 pertama 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 kedua terjadi perubahan yang sangat signifikan baik pada waktu proses pembelajaran maupun hasil pembelajaran, siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari sejumlah 24 siswa semua terlihat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran dan siswa begitu antusias mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan lompat. Siswa begitu senang dan aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran hal ini terlihat dengan hasil pencaian hasil test formatif yang meningkat dari siklus pertama yang hanya 50% sekarang menjadi 91% semua siswa sudah dapat memenuhi KKM yang telah ditentukan yaitu 70. Dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus kedua 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 test formatif siklus kedua meningkat drastis dari yang 12 siswa yang belum tuntas

pada siklus pertama menjadi 22 siswa telah tuntas atau memenuhi KKM yang ditentukan oleh sekolah.

Tabel 4. Hasil tes formatif siklus kedua siswa belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepatan dengan KKM : 70

No	Nama Siswa	Aspek			Nilai Rata-rata	Ket
		Psikomotor	Affektif	Kognitif		
1.	Firman Hidayanto	75	70	65	70	tuntas
2.	Aan Triyono	75	75	70	73.3	tuntas
3.	Agil Hermawan	70	80	70	73.3	tuntas
4.	Andreana Fais H	75	70	80	75	tuntas
5.	Alfian Nurfauzi	70	75	80	75	tuntas
6.	Dimas Stiadi	65	70	70	68.3	remidi
7.	Hanif Mubarak	70	70	70	70	tuntas
8.	M. Hafid Akbar	75	75	80	76.6	tuntas
9.	M. Kiflan Hanin	70	70	80	73.3	tuntas
10.	Riza Bagas P	80	75	75	76.6	tuntas
11.	Yudha Permana	70	75	70	71.6	tuntas
12.	Wahyu Aji	75	70	70	71.6	tuntas
13.	Eva Kurniasih	75	65	80	73.3	tuntas
14.	Zera Dwi Rahma	70	75	80	75	tuntas
15.	Sri Hastuti	70	75	70	71.6	tuntas
16.	Savira Sah Jidah	80	70	80	76.6	tuntas
17.	Arisa F	75	70	70	71.6	tuntas
18.	Anisa Nuraini	75	75	70	73.3	tuntas
19.	Nita Dwi Cahyani	75	70	70	71.6	tuntas
20.	Azizah Umu	75	80	75	76.6	tuntas
21.	Yulia Alviatun	75	80	70	75	tuntas
22.	Okta Rindiani	70	75	60	68.3	remidi
23.	Melinda Dwi R	75	70	70	71.6	tuntas
24.	Ena Triana	75	75	75	75	tuntas
	Jumlah	1760	1755	1750	1755	
	Rata-rata	73,3	73,1	72,9	73,1	

Hasil akhir pada siklus kedua pada aspek psikomotor jika dipersentasikan 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%)

*commit to user*

3. Rata-rata aspek psikomotor 73,3%

Hasil akhir pada siklus kedua 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 kedua 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 permainan lompat.

Nilai akhir yang diperoleh siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepat, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011 pada siklus kedua dengan jumlah siswa 24 pada nilai-nilai rata-rata diperoleh persentase 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.

*commit to user*

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

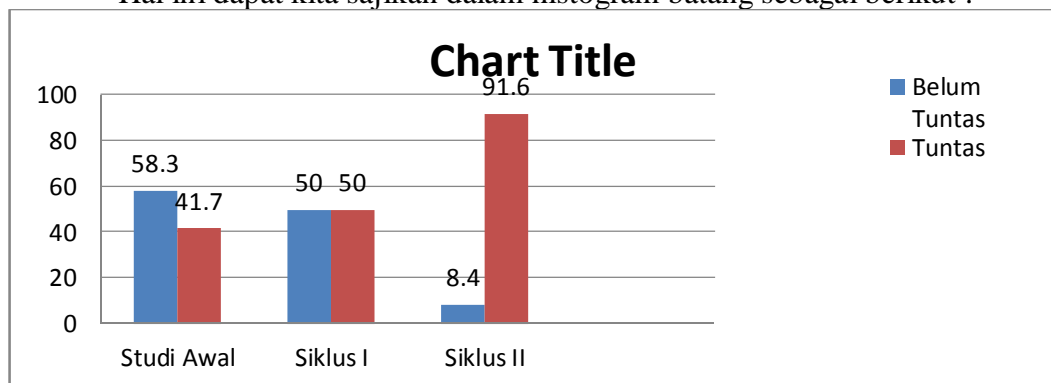
Data ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode permainan lompat dapat dilihat dari hasil rekapitulasi test formatif dari studi awal, siklus pertama sampai siklus kedua sebagai berikut :

Tabel 5. Data ketuntasan belajar lompat jauh gaya jongkok dari studi awal, siklus pertama, sampai siklus kedua SD Negeri 1 Kecepit.

Uraian	Belum Tuntas		Sudah Tuntas		Jumlah Siswa	Rata-rata
	Frekuensi	%	Frekuensi	%		
Studi Awal	14	58,3	10	41,7	24	66,2
Siklus I	12	50	12	50	24	68,1
Siklus II	2	8,4	22	91,6	24	73,3

Dari tabel diatas dapat kita lihat peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari studi awal siklus pertama dan siklus kedua mengalami Peningkatan yang cukup berarti, hal ini tentu sangat memuaskan.

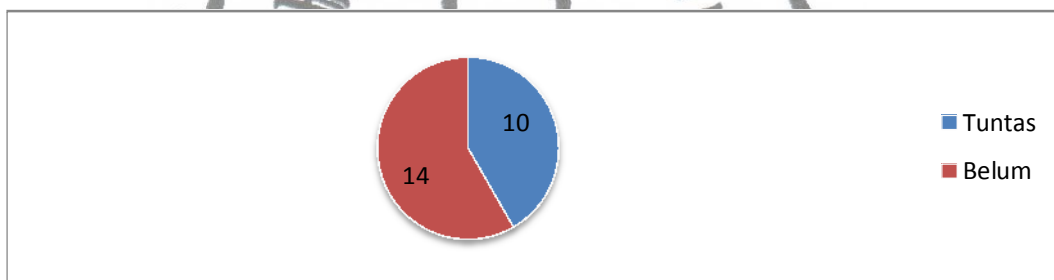
Hal ini dapat kita sajikan dalam histogram batang sebagai berikut :



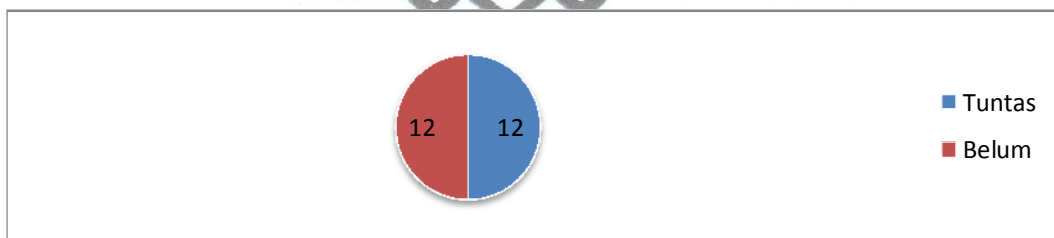
*commit to user*

Gambar 6. Diagram batang tentang presentase belajar lompat jauh gaya jongkok dari Studi Awal, Siklus I, dan Siklus II.

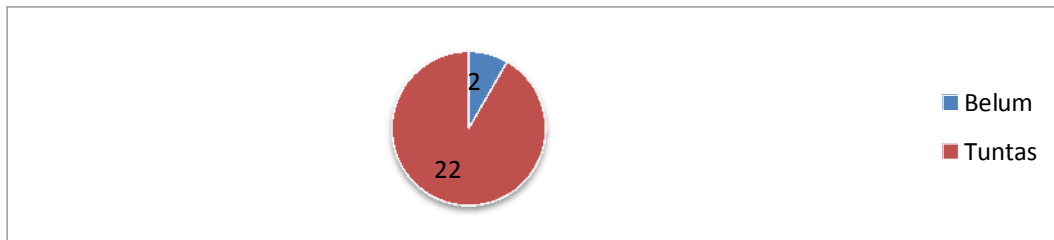
Dengan memperhatikan histogram batang tersebut dapat dilihat kemajuan belajar siswa, terutama ketuntasan belajar siswa. Dari Studi Awal ke Siklus pertama, dari Siklus pertama ke Siklus kedua terlihat adanya peningkatan. Sebaliknya dapat dilihat penurunan ketidaktuntasan belajar siswa terutama pada Siklus kedua. Dengan memperhatikan data-data pada Studi Awal, Siklus pertama dan Siklus kedua maka pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bentuk-bentuk permainan. Hal ini dapat kita sajikan dalam diagram lingkaran sebagai berikut :



Gambar 7. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada studi awal



Gambar 8. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada Siklus pertama



Gambar 9. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada Siklus kedua

*commit to user*



Dengan memperhatikan diagram lingkaran tersebut dapat kita melihat peningkatan hasil belajar siswa, dilihat dari hasil nilai rata-rata kelas dari Studi Awal, Siklus pertama dan Siklus kedua.

## B. Pembahasan

Dari hasil evaluasi belajar lompat jauh gaya jongkok dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan metode pendekatan bentuk-bentuk permainan lompat dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kecepit, 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.
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 pertama dan siklus kedua 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 pertama nilai rata-rata

*commit to user*

naik hal itu karena penggunaan pendekatan belajar dengan bentuk-bentuk permainan lompat.

Dari siklus pertama ke siklus kedua nilai rata-rata kelas naik hal ini karena pendekatan belajar dengan bentuk-bentuk permainan lompat, 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 dengan pendekatan bentuk-bentuk permainan lompat 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 jongkok dapat berjalan efektif, maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Guru harus mampu membimbing dan mengarahkan peserta didik menuju tercapainya tujuan belajar sesuai dengan apa yang diharapkan.
- b. Guru harus pandai memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik guna mencapai pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

- c. 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.
- d. Guru harus mampu mendorong peserta didik untuk berfikir kreatif dan mandiri.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dengan memperhatikan data yang didapat pada siklus pertama dan siklus kedua perbaikan pembelajaran lompat jauh yang telah dilaksanakan dan berdasarkan penelitian diatas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan pendekatan/metode pembelajaran dengan bentuk-bentuk permainan lompat berdampak pada proses pembelajaran siswa, siswa menjadi kreatif dan cenderung lebih aktif.
2. Peningkatan prestasi hasil belajar dapat dilakukan dengan upaya penyempurnaan pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode pendekatan bentuk-bentuk permainan lompat yang meliputi : merancang pembelajaran, menentukan tujuan, memilih variasi bentuk-bentuk permainan lompat, memilih metode pembelajaran, memilih alat evaluasi, merancang dan mengelola pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa dalam hal cara penyampaian, jenis kegiatan belajar, maupun penyediaan sumber belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran.

#### **B. Implikasi**

Apabila guru kreatif, inovatif dalam mengemas, ketersediaan sarana prasarana, proses pembelajaran, pengelolaan kelas maka akan tercapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Apalagi bila didukung oleh sarana prasarana dan, media pembelajaran yang memadai maka proses pembelajaran akan berjalan lancar dan baik. Materi pembelajaran yang dikemas dan disajikan dengan melihat karakteristik, latar belakang siswa maka akan memudahkan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, serta didukung oleh minat dan motivasi siswa yang tinggi untuk aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan demikian,

*commit to user*

kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, efisien, dan menyenangkan.

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 jongkok 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 jongkok 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 jongkok 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 pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui 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 jongkok, 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 kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani

### C. Saran

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

1. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan perlu menetapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan metode bentuk-bentuk permainan lompat. Agar pembelajaran lompat jauh gaya jongkok 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 jongkok 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.
2. Sekolah mengusahakan tersedianya sarana dan prasarana pendukung proses pembelajaran.
  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.