

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



Skripsi

Oleh :

SARNO

X4709125

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

2011

commit to user

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI KLAPA 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**

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

commit to user

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 :

Tanggal : 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

Sarno. UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KLAPA KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA JAWA TENGAH TAHUN 2010/2011". Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni. 2011.

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan. Ini ditandai dengan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran dan peningkatan hasil tes atau nilai pembelajaran.

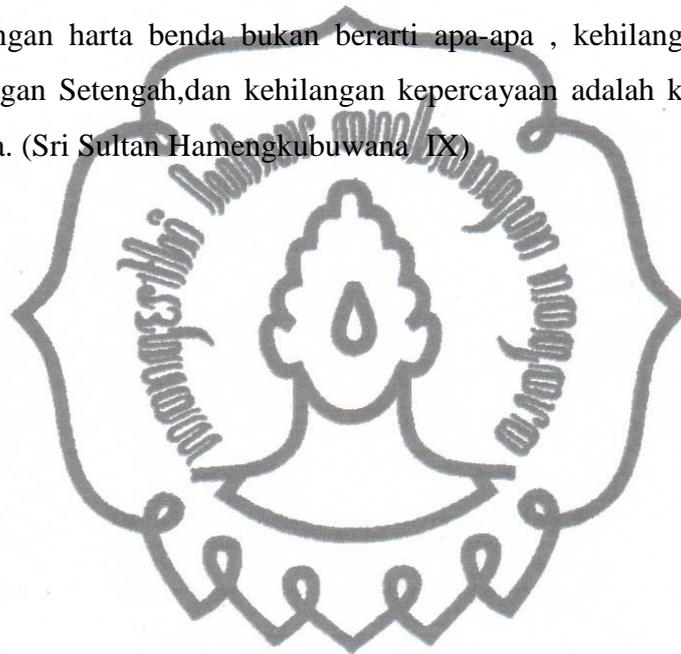
Penelitian ini, merupakan penelitian dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Pertemuan dalam penelitian ini berjumlah dua kali dan setiap pertemuan menunjukkan tahapan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok. Yang menjadi sasaran penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klapa semester dua tahun pelajaran 2010/2011. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket, dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis diskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan cara pemberian permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi Lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan semangat siswa, bergairah, antusias, suasana kelas menyenangkan, dan peningkatan hasil nilai siswa.

MOTO

Moto

- Keberhasilan seorang Guru dalam mengajar adalah terlihat dari perubahan tingkahlaku muridnya.
- Guru yang hebat adalah Guru yang dapat memberikan inspirasi pada muridnya.
- Kehilangan harta benda bukan berarti apa-apa , kehilangan nyawa berarti kehilangan Setengah,dan kehilangan kepercayaan adalah kehilangan segala-galanya. (Sri Sultan Hamengkubuwana IX)



commit to user

HALAMAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini saya persembahkan kepada :

SD Negeri Klapa

Istri tercinta

Anak-anak kami

Semua sahabat kelompok VIII

Teman-teman PPKHB UNS

Banjarnegara

Almamater UNS Surakarta

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang , yang telah melimpahkan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak , khususnya pembimbing. Oleh karena itu , pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang se besar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs.Mulyono, MM, dan Bapak Fadilah Umar, S,Pd.M,Or, selaku Dosen Pembimbing Penyusunan Penelitian Tindakan Kelas.
2. Bapak Kepala Sekolah SD Negeri Klapa Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara, yang telah memberi ijin penelitian ini.
3. Siswa-Siswi SD Negeri Klapa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
4. Keluargaku yang selalu memberikan semangat dalam penelitian ini.
5. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari, bahwa Penelitian Tindakan Kelas ini masih jauh dari kesempurnaan . Oleh sebab itu , segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan .

Akhirnya penulis berharap semoga Penelitian Tindakan Kalas ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta , Maret 2011

S.

DAFTAR ISI

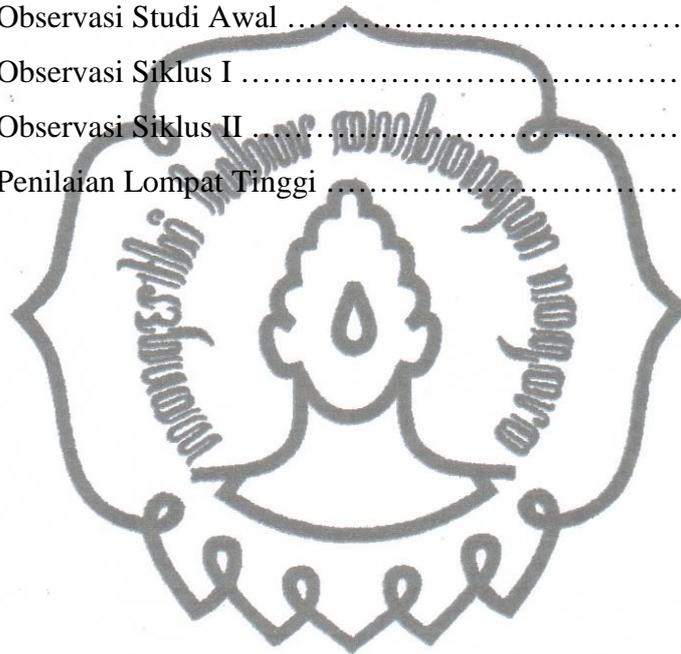
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	6
2. Karakteristik Peserta Didik.....	7
3. Hakikat Belajar Gerak.....	8
4. Tinjauan Tentang Permainan.....	11
5. Pendidikan Bermain dan Pembelajaran Atletik.....	13
6. Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan.....	13
B. Kerangka Berfikir.....	14
C. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Setting Penelitian.....	16

commit to user

1. Tempat Penelitian	16
2. Waktu Penelitian	16
3. Siklus PTK	17
B. Subyek Penelitian.....	17
C. Sumber Data	17
D. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	17
E. Teknik Analisis Data	19
F. Prosedur Penelitian	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian.....	27
1. Siklus Pertama.....	27
2. Siklus Kedua.....	31
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Implikasi.....	41
C. Saran-Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Kegiatan PTK	16
2. Jadwal Rancangan Kegiatan PTK	17
3. Data Nilai Formatif Siklus Pertama	29
4. Hasil Test Formatif Siklus I dan II	34
5. Data Hasil Belajar Siswa	35
6. Frekuensi Ketuntasan Belajar Siswa	36
7. Hasil Observasi Studi Awal	37
Hasil Observasi Siklus I	37
Hasil Observasi Siklus II	38
Hasil Penilaian Lompat Tinggi	38



commit to user

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Siklus PTK	21
2. Grafik Ketuntasan Belajar	36



commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I	44
2. RPP Siklus II	60
3. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran	78
4. Rekapitulasi Hasil Angket	81
5. Lembar Pengamatan	85
6. Hasil Pengamatan Siklus I	86
7. Alokasi Waktu Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok	87
8. Hasil Pengamatan Siklus II	88
9. Daftar Nilai Siklus I	89
10. Daftar Nilai Siklus II	90
13. Surat Ijin Penelitian	91
14. Surat Keterangan	92
15. Foto-foto Kegiatan	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya, yang mendasari perkembangan teknologi moderen, yang mempunyai peran yang sangat penting dari berbagai disiplin. Pendidikan jasmani membangun manusia seutuhnya dari segi lahir maupun batin. Untuk menguasai dan mencapai teknologi dimasa yang akan datang, diperlukan penguasaan sejak dini.

Mata pelajaran jasmani, mempelajari semua aspek yang ada pada jasmani, meliputi pertumbuhan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Perubahan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani membentuk siswa mempunyai cara hidup yang sehat, dengan melalui ber olahraga, sehingga menjadi perilaku yang sehat jasmani dan rohani. Sedangkan rehabilitasi maksudnya adalah perbaikan sikap tubuh, misalnya sikap berjalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan lain-lain. Hal ini didalam pendidikan jasmani dapat diperbaiki sebelum menjadi sikap yang permanen. Dari segi mental atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, kedisiplinan, kepercayaan terhadap diri sendiri dan menghilangkan sifat egoisme. Segi batin atau rohani ini terbentuk melalui aktifitas pendidikan jasmani yang sifatnya permainan, atau yang bukan permainan.

Pendidikan jasmani disekolah terbagi menjadi beberapa cabang, yaitu cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam, dan cabang olahraga atletik. Pembelajaran yang ada unsur permainannya seperti olahraga bola besar, siswa sangat senang dalam mengikutinya. Hal ini merupakan modal utama bagi suatu pembelajaran, dengan semangat yang tinggi tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Sebaliknya apabila ada siswa yang kurang suka dalam mengikuti pembelajaran, maka tujuan dari pembelajaran tersebut akan sulit tercapai. Ketidak sukaan ini yang menyebabkan siswa menjadi malas dalam melaksanakannya.

Cabang olahraga atletik terbagi menjadi beberapa nomor, antara lain nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat. Berlari, melempar dan melompat merupakan sifat alami manusia. Di jaman dahulu kemajuan ini telah dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu, dan lain-lainnya. Berdasarkan sikap alamiahnya, seharusnya pembelajaran atletik disekolah di gemari oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Nomor lompat terbagi menjadi dua yaitu lompat tinggi dan lompat jauh. Materi pembelajaran untuk nomor lompat baik lompat tinggi maupun lompat jauh telah di pelajari di tingkat sekolah dasar. Nomor lompat di tiap kejuaraan baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional dapat menjadi pemicu cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat tidak dipandang sebelah mata.

Pada tahun 1000 SM, Bangsa Assyria purba Babilonia dan Mesopotamia sudah mengenal cabang olahraga lari. Disamping olahraga lari, mereka juga sudah mengenal perlombaan lari, dan lompat. Pada tahun 776 SM, Bangsa Yunani purba dengan peraturan, pada waktu-waktu tertentu yang telah di tentukan mengadakan pekan olahraga, diantaranya, terdapat perlombaan lari, lempar, dan lompat.

Oleh karena itu atletik sudah memasyarakat, terbentuklah perkumpulan-perkumpulan atletik. Perkumpulan-perkumpulan atletik yang bentuknya seperti atletik (Belanda), *Leicht-athletik* (Jerman), *Trach and field* (Inggris dan Amerika).

Pada perkembangannya, olahraga atletik menjadi cabang olahraga yang populer di seluruh dunia. Atletik merupakan olahraga yang dilombakan dalam kejuaraan terbesar di dunia yang terkenal dengan olimpiade.

Bahkan pada saat olimpiade pertama kali di selenggarakan, atletik merupakan olahraga yang banyak dilombakan dari pada cabang lainnya, pada saat diselenggarakannya olimpiade pertamakali.

Hal tersebut yang menyebabkan olahraga atletik berkembang pesat ke seluruh dunia. Seiring dengan berkembangnya olahraga atletik ini, terbentuklah induk organisasi cabang atletik dunia yang dikenal dengan IAAF (International Amateur Athletic Federation). Dalam bahasa Indonesia yang berarti, federasi Atletik Amatir Internasional.

Di Indonesia, atletik termasuk cabang olahraga yang masih muda. Perlombaan-perlombaan dengan perkumpulan-perkumpulan atletik, baru muncul sekitar tahun 1917. Pada tahun 1942, para pelajar mulai melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga atletik. Di Sekolah SD, SMP, SMA, sudah diberi pelajaran atletik. Perlombaan atletik di sekolah juga sering diadakan. Sehingga pada tanggal 3 September 1950 di Semarang, Induk organisasi atletik Indonesia didirikan dengan nama PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Lompat jauh merupakan cabang, pembelajaran atletik pada umumnya. Pembelajaran olahraga cabang atletik oleh siswa kurang diminati. Hal ini terlihat dari kurangnya semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu dari penyajian materi yang kurang variatif, sehingga siswa enggan mengikutinya. Pembelajaran atletik hanya dikenalkan sebagian kecil atau sekilas saja, pembelajaran hanya berorientasi pada pembelajaran teknik, setelah itu pembelajaran dilanjutkan kegiatan yang lain, misalnya sepakbola. Hal semacam ini sering terjadi, bilamana pelajaran teknik telah selesai, sehingga orientasi siswa tidak ke materi pembelajaran (atletik), tetapi pada bermain sepakbola, dan akibatnya kurang baik bagi cabang atletik. Sehingga pada pembelajaran atletik terkesan kurang tuntas.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik, khususnya nomor lompat jauh, siswa kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun siswa putri. Keadaan semacam ini menjadikan masalah, agar bagaimana caranya pembelajaran lompat jauh dapat meningkat. Karena dengan keadaan yang demikian, tujuan pembelajaranpun belum tercapai.

Setelah dilakukan pengamatan, hal ini disebabkan oleh cara pembelajaran yang monoton, atau pola pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran tehnik, tidak ada unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan cara pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat bermacam-macam permainan melompat, ini dikarenakan tehnik yang utama pada lompat jauh adalah tehnik melompat. Pendekatan bermain diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengambil judul yang kaitanya dengan pendekatan bermain lompat jauh dan pembelajaran atau materi pembelajaran lompat jauh. Maka judul dalam penelitian ini adalah “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, karena pada saat peneliti praktik, peneliti mendapati permasalahan semacam ini, pembelajaran atletik khususnya lompat jauh siswa kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran langsung berorientasi pada pembelajaran tehnik. Sehingga menyebabkan siswa menjadi jemu atau malas dalam mengikutinya. Keadaan semacam ini kemungkinan terjadi tidak hanya disekolah yang bersangkutan, melainkan di sekolah-sekolah yang lainpun terjadi kondisi semacam ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi dapat pembatasan masalah tersebut di atas, penelitian tindakan kelas ini dapat dirumuskan sebagai berikut: ”Apakah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011 ?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah : melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, khususnya lompat jauh. Selain itu juga sebagai penambah wawasan dalam khasanah ilmu keolahragaan .
2. Secara praktis, penelitian ini sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan pembelajaran atletik dengan cara model bermain. Pihak-pihak tersebut khususnya bagi guru maupun siswa itu sendiri yang menjadi sasaran utama. Bagi guru sebagai bahan pengajaran agar lebih baik didalam mengajar. Bagi siswa, sebagai pengetahuan agar lebih antusias dan semangat dalam olahraga lompat jauh.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

”Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi” (KTSP, 2006:196).

Sedang menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992:4), ”Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistimatik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai-nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan”

Bandi Utama (2005:75), mengatakan bahwa ”Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian pendidikan yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedang pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktifitas jasmani. Tujuan pendidikan dalam hal ini ialah tujuan pendidikan pada umumnya yang meliputi aspek fisik, psikhis, dan sosial atau melalui aspek kognitif, afektif, dan psikomotor”.

Sukintaka (1995:130) menjelaskan bahwa ”Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang di kelola melalui aktivitas jasmani secara sistimatis menuju pembentukan manusia seutuhnya”.

Ratal Wirjasantosa (1984:25), ”Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan jasmani, sebagai titik pangkal untuk mendidik anak, dan anak dipandang sebagai suatu satu kesatuan jiwa dan raga”.

Dari berbagai pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistimatik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan kesehatan, perilaku hidup sehat, dan kecerdasan

emosi. Pola pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, kognitif, dan efektif setiap siswa.

2. Karakteristik Peserta Didik

Agar pengembangan pembelajaran berjalan dengan efektif, guru pendidikan jasmani harus mengetahui karakteristik bagi siswanya. Dengan memahami karakteristik siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar dengan efektif. Selama di SD, seluruh aspek perkembangan manusia, psikomotor, kognitif, dan afektif, mengalami perubahan yang luar biasa (KTSP, 2006:120). Berikut ini perincian perkembangan aspek psikomotor, Kognitif, dan afektif (KTSP, 2006:120-122)

a. Perkembangan aspek Psikomotor

Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP,2006), bahwa “Perkembangan aspek psikomotor siswa SD ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luarbiasa. Salah satu pertumbuhan yang sangat nampak yang di alami oleh siswa adalah perubahan tinggi badan, Siswa mengalami percepatan pertumbuhan tinggi badan. Perubahan tinggi badan di ikuti oleh perubahan berat badan, perubahan berat badan menggambarkan pertumbuhan ukuran tulang, otot, organ tubuh dan lemak tubuh”.

Perubahan yang lain yang di alami siswa SD adalah pubertas dan tumbuhnya payudara, selain itu pertumbuhan yang tidak kalah pentingnya adalah perkembangan keterampilan motorik, kinerja motorik mengalami penghalusan.

b. Aspek Kognitif

Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP, 2006) menyatakan bahwa “Perkembangan yang terjadi pada siswa SD meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa. Memori siswa SD masih bersifat imitasi dan mengandai-andai, dan mempunyai rasa ingin tau”.

Siswa berkeinginan mengetahui sesuatu lebih jauh. Ketika remaja akan mencapai kematangan, mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisa situasi secara kritis.

c. Aspek Afektif

Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP, 2006), “Perkembangan afektif siswa SD mencakup pembelajaran perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti cara berinteraksi terhadap orang lain (bersosialisasi). Sosialisasi berlangsung lewat peniruan perilaku orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh terhadap proses sosialisasi adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya”.

Kondisi egoistis, yaitu kondisi yang mementingkan pendapat sendiri dan mengabaikan pendapat orang lain. Siswa SD mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif. Persepsi diri eratkaitanya dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa dirinya mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri.

3. Hekikat Belajar Gerak

a. Pengertian Belajar

Sri Rumini dkk, (1993:59) berpendapat “Belajar adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang relatif menetap, baik yang diminati ataupun yang tidak diminati secara langsung, sebagai hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan”. Pendapat Wasty Soemanto, bahwa “Belajar adalah suatu proses dasar perkembangan hidup manusia. Karena manusia melakukan perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang”.

Menurut Sugihartono dkk (2007:74), mengatakan bahwa “Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku individu dengan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya”.

Oemar Hamalik (2008:29), berpendapat bahwa “Belajar adalah bukan suatu tujuan tetapi, merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan, jadi merupakan langkah-langkah yang harus di tempuh”.

Kesimpulan dari pendapat para ahli diatas, bahwa “Belajar merupakan suatu proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia

melakukan perubahan- perubahan dalam hidupnya. Aktivitas dan prestasi dalam hidup manusia merupakan hasil dari belajar”.

b. Ciri-ciri Perilaku Belajar

Tidak semua tingkahlaku dikategorikan belajar.

Adapun tingkah laku yang dikatakan belajar menurut Sugihartono dkk (2007:74-76), mempunyai ciri-ciri :

- 1) Perubahan tingkah laku terjadi secara sadar.
Suatu perilaku digolongkan sebagai aktivitas belajar apabila pelaku menyadari terjadinya perubahan dalam dirinya. Misal menyadari pengetahuan tambahan.
- 2) Perubahan bersifat kontinu dan fungsional. Perubahan yang terjadi pada seseorang berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya, yang selanjutnya akan berguna bagi kehidupan berikutnya.
- 3) Perubahan bersifat positif dan aktif. Perubahan tingkahlaku merupakan hasil dari proses belajar, apabila perubahan itu bersifat positif dan aktif. Dikatakan positif apabila perilaku tertuju pada sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Semakin banyak belajar, semakin baik dan semakin banyak perubahan yang diperoleh. Perubahan belajar yang sifatnya aktif, disebabkan karena usaha individu sendiri.
- 4) Perubahan bersifat permanen yaitu perubahan yang terjadi karena bersifat tetap atau permanen. Misal seorang anak berlatih sepeda, tidak akan hilang, bahkan akan lebih meningkat apabila terus digunakan.
- 5) Perubahan dalam berlatih punya tujuan atau arah perubahan tingkah laku dalam belajar memasyarakatkan tujuan yang akan dicapai oleh pelaku ajar dan terarah pada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari.
- 6) Perubahan, menyangkut semua aspek tingkahlaku. Perubahan yang diperoleh setelah melakukan proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkahlaku. Perubahan dalam hal ini meliputi, sikap, pengetahuan, dan sebagainya.

c. Pengertian dan batasan belajar gerak

Menurut Rusli Lutan (1999:57), ”Belajar gerak meliputi tiga tahap yaitu. tahap orientasi ialah penguasaan informasi, tahap pementapan gerak melalui latihan berdasarkan informasi yang diperoleh, tahap otomatisasi yaitu keterampilan didapat secara otomatis”.

Menurut Schmidt (dalam Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra 2000:45), mengatakan bahwa ”Belajar gerak adalah suatu rangkaian proses

yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan yang terampil”.

Menurut Gagne (dalam Arie Asnaldi, 2008), mengatakan bahwa ”Belajar gerak adalah sebagai tingkahlaku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan”. Weineck (dalam Arie Asnaldi, 2008), menyatakan bahwa ”Tugas utama dari belajar gerak adalah menerima segala informasi yang relevan tentang gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut, untuk dapat terealisasi secara optimal”.

Berdasarkan pendapat diatas, bahwa ”Belajar gerak merupakan suatu proses yang didalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan akibat latihan relatif permanen. Informasi ini sebagai awal dari proses belajar gerak, atau sebagai dasar dari belajar gerak, penyampai informasi dalam belajar gerak dapat berupa penjelasan dan pemberian contoh gerakan”.

Proses selanjutnya dari belajar gerak adalah pemberian latihan, hal ini tidak beda jauh dengan belajar pada umumnya, karena dalam belajar pemberian pengalaman lewat latihan-latihan soal atau sifatnya teori, sedang pada belajar gerak prosesnya tidak jauh beda, melainkan berupa praktik yang berhubungan dengan gerak.

Proses belajar gerak ini akan menuju pada keterampilan gerak atau penampilan gerakannya akan meningkat.

Proses kematangan dan pertumbuhan dapat meningkatkan kemampuan seseorang tanpa melalui latihan, misal keterampilan berlari, tanpa berlatih sebenarnya keterampilan ini akan berkembang dengan sendirinya, karena adanya pengaruh kematangan.

Perubahan keterampilan semacam ini bukan merupakan belajar gerak, karena perubahan tersebut bukan dari hasil latihan.

Perubahan yang terjadi relatif permanen, akan masuk pada sistem memori otak. Proses ini akan menyebabkan perubahan yang relatif permanen. Kejadian ini tidak dapat diamati secara langsung, tetapi lewat penampilan gerakannya dapat diamati secara langsung. Kemampuan akibat latihan ini akan tersimpan dalam memori otak sehingga sewaktu-waktu dibutuhkan dapat digunakan.

4. Tujuan Tentang Permainan

a. Teori Permainan

1) Teori Permainan dari sudut psikologi

Menurut Freud (dalam Zulkifli, 2005:40), "Permainan dari sudut psikologi adalah pernyataan nafsu-nafsu didaerah bawah sadar, yang bersumber dari dorongan nafsu seksual".

2) Teori permainan dari sudut biologis

Menurut Montessori (dalam Zulkifli, 2005:40) "Permainan merupakan latihan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya, bisa dianggap sebagai latihan jiwa dan raga untuk kehidupan yang akan datang".

3) Teori permainan dari sudut atavistis

Menurut Heckel (dalam Zulkifli, 2005:39), "Atavistis artinya kembali kepada sifat-sifat nenekmoyang dimasa lalu".

Dalam permainan timbul kelakuan seperti bentuk kelakuan yang pernah dialami nenek moyang.

Teori aktivitis diperkuat oleh kenyataan, bahwa ada persamaan bentuk permainan di seluruh dunia pada setiap waktu. Teori ini tidak sesuai dengan kenyataan, karena anak-anak lebih suka bermain dengan permainan yang modern.

4) Teori permainan sebagai alat pendidikan

Permainan dapat menimbulkan kegembiraan, dalam bermain anak bebas meluapkan emosi dan tenaga yang lebih. Karena anak menjadi senang, maka permainan dapat sebagai alat pendidikan. (Dalam Sukintaka, 1979:90-91).

- a) Bigot dkk mengatakan bahwa "Permainan memberi kepuasan, kegembiraan, kebahagiaan bagi anak, dan akan menjadi alat pendidikan yang bernilai".
- b) W. Rob, mengatakan "Permainan mempunyai nilai pendidikan praktis".
- c) Bucher, berpendapat "Permainan yang telah dikenal anak-anak, orangtua, laki-laki, perempuan, mampu menggerakkan berlatih gembira dan relaks".
- d) Drijaraka mengatakan, "Dorongan untuk bermain ada pada setiap manusia, lebih-lebih pada anak atau remaja".

Berdasarkan pendapat diatas, "Bermain dapat menimbulkan rasa senang, sehingga dapat digunakan sebagai alat pendidikan yang baik".

Pembelajaran atletik adalah pembelajaran yang kurang ada unsur bermain didalamnya, sehingga dapat menimbulkan kejenuhan pada diri siswa. Kejenuhan tersebut dapat membawa siswa menjadi malas beraktifitas.

Pemberian permainan pada pembelajaran yang mengarah pada tehnik, merupakan solusi yang baik. Misal pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh, permainan yang diutamakan adalah permainan yang mengandung unsur melompat didalamnya.

b. Fungsi Permainan

Secara umum permainan mempunyai fungsi tertentu. Fungsi permainan berhubungan dengan fisik, rohani dan psikhis. Perkembangan ini dapat

berkembang selaras melalui permainan. Fisik berkaitan dengan pertumbuhan, sedang psikhis berkaitan dengan kejujuran dan emosi.

Fungsi permainan menurut Sukintaka (1979:3-7) :

1. Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah, yaitu jasmani untuk meningkatkan kondisi fisik
2. Fungsi permainan terhadap perkembangan kejiwaan artinya pengaruh olahraga permainan terhadap sikap mental, seperti kepercayaan terhadap diri sendiri, sportivitas, keseimbangan mental dan kepemimpinan.
3. Fungsi permainan terhadap pengembangan sosial
Manusia adalah makhluk sosial. Melalui permainan interaksi terhadap teman dan masyarakat lebih terbina.

Permainan dapat berfungsi sebagai alat bersosialisasi dengan sesama atau dengan sekitar, dapat sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran. Dengan permainan mental akan terbentuk. Aktifitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukannya.

Pendekatan permainan pada pembelajaran atletik, mempunyai fungsi tidak begitu jauh dengan permainan pada umumnya.

Secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan, sedang rohani atau sikap mental dapat menimbulkan percaya diri, keberanian, kebersamaan. Gerakan dalam permainan merupakan gerakan dasar dari pembelajaran atletik khususnya cabang lompat jauh, maka dengan bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya kaitanya dengan materi pembelajaran. Dengan harapan siswa akan lebih termotifasi dalam pembelajaran dan tidak kesulitan dalam mengikuti pembelajarannya.

5. Pendidikan Bermain Dalam Pembelajaran Atletik

Pembelajaran atletik terkesan hanya berisi gerakan yang monoton dan tidak bervariasi, sehingga unsur keceriaan tidak terungkap dalam pembelajarannya. Hal ini pembelajaran atletik menjadi kurang mendapat perhatian siswa.

Pendidikan bermain dalam pembelajaran atletik, adalah sebagai sarana pendekatan kepada teknik yang akan diberikan kepada siswa yang telah disesuaikan dengan materi yang akan diberikan. Misalnya lari dengan rintangan,

lari dengan meraih bola di atas. Pembelajaran dengan pendekatan permainan dapat diberikan pada nomor atletik yang lain. Secara filosofis manusia mempunyai ciri yang hakiki, manusia sebagai makhluk bermain (Homo Ludens), sehingga diharapkan siswa dapat termotifasi dalam mengikuti pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain.

6. Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan

Pembelajaran lompat jauh dibagi menjadi beberapa tahapan, tujuannya adalah agar dapat memudahkan siswa dalam menyerap materi (lompat jauh).

Tahapan tersebut adalah dari gerak yang sederhana sampai gerakan yang kompleks. Yaitu dari gerakan lari biasa, lari kijang lari melalui rintangan, tumpuan, saat melayang di udara, saat pendaratan, dan gerakan keseluruhan dari awal sampai akhir. Untuk memotivasi siswa dalam setiap tahapan dalam lompat jauh, dimasukkan unsur bermain, dalam hal ini yang mengarah pada materi.

Tujuan dari permainan, untuk meningkatkan sikap mental dan kemampuan jasmani. Sikap mental dalam hal ini mempunyai percaya diri, keberanian, kebersamaan dan meningkatkan semangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

B. Kerangka Befikir

Proses pembelajaran jasmani di sekolah dapat berlangsung efektif dan optimal tergantung oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain adalah guru, fasilitas, dan metode mengajar. Metode adalah suatu cara dalam menyampaikan materi pelajaran.

Permainan dapat menjadi pendekatan materi pembelajaran, karena permainan dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi, termotifasi dalam mengikuti pembelajaran, dan melalui pendekatan permainan siswa secara tidak langsung belajar melakukan teknik yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan permainan dalam lompat jauh diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa menjadi lebih aktif dan termotifasi dalam

mengikuti pembelajaran. Dengan terbentuknya suasana semacam ini tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan mudah.

Penelitian ini memfokuskan pada upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan di SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011. Hasil dari penelitian ini, ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan, terhadap sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sikap siswa dalam hal ini antusias siswa, kegembiraan siswa, dan keaktifan siswa dalam melakukan tugas.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : Melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi Penelitian adalah di SD Negeri Klapa, 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.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, 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 :

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	

Table 2. Jadwal Rencana Kegiatan PTK

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						

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 Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Negeri Klapa sebagai peneliti juga sebagai guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada kelas tersebut.

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 pendekatan bermain 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 bermain. Ketiga melakukan test lompat jauh gaya jongkok pada siklus ke dua setelah melakukan pembelajaran dengan pendekatan bermain.

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 pendekatan yang dibuat oleh guru. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan pendekatan bermain 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 pendekatan, 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 pendekatan bermain.

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 di peroleh, 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 kontek dan seting permasalahan, bisa dalam bilangan hari, minggu atau bahkan semester atau tahun. Secara keseluruhan rancangan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

commit to user

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 kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi/sharing ideas membahas kegiatan yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan tersebut dievaluasi

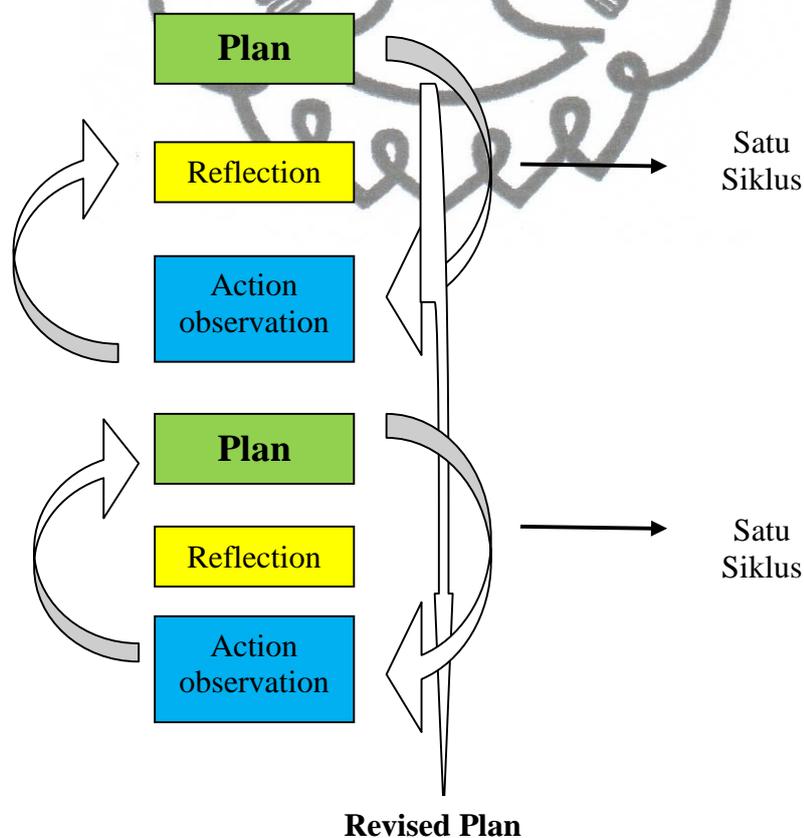
kelemahan dan kelebihan jalannya proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan selanjutnya.

e. Refleksi

Hasil evaluasi setelah melaksanakan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan selanjutnya. Langkah ketiga hingga ke enam 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 1. Dua 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 :

1. Perencanaan yang mencakup (1) identifikasi masalah, (2) analisis masalah dan (3) pengembangan bentuk tindakan (aksi) sebagai pemecahan masalah.
2. Aksi atau tindakan dalam menentukan tindakan yang di pilih perlu mempertimbangkan pertanyaan sebagai berikut :
 - a. Apakah tindakan (aksi) yang di pilih telah mempunyai landasan berfikir yang mantap, baik secara kajian teoritis maupun konsep?
 - b. Apakah alternative tindakan (aksi) yang di pilih di percayai (di asumsikan) dapat menjawab permasalahan yang muncul?
 - c. Bagaimana cara melaksanakan tindakan (aksi) dalam bentuk strategi langkah-langkah setiap siklus dalam proses pembelajaran di kelas?
 - d. Bagai mana menguji tindakan (aksi) sehingga dapat di buktikan telah terjadi prbaikan kondisi dan peningkatan proses dalam kegiatan pembelajaran dikelas yang di teliti?
3. 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.
4. Mengadakan refleksi. Refleksi di lakukan dalam upaya evaluasi yang di lakukan guru dan tim pengamat dalam penelitian tindakan kelas.

Reflksi 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 100 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 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 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 di peroleh 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 100 menit (15 menit untuk ganti pakaian dan istirahat).
- 2) Memotivasi, mengapresiasi, dan pemanasan sebelum melaksanakan pembelajaran dengan menggambarkan materi yang akan diajarkan dan

commit to user

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 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 keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah terjadinya perbaikan proses pembelajaran dengan hasil peningkatan nilai keterampilan lompat jauh

gaya jongkok siswa yang di tunjukan dengan hasil tes dan terjadinya peningkatan proses pembelajaran di tinjau dari tiga ranah afektif, kognetif, 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

1. Siklus Pertama

a. Perencanaan

Perencanaan diawali dengan berkonsultasi dengan guru penjas, guru penjas yang mengajar di kelas V (lima). Konsultasi ini meliputi penentuan waktu tindakan, kelas yang digunakan untuk penelitian, perencanaan tindakan (games dan materi), dan pembuatan RPP. Penentuan waktu tindakan ini kaitanya dengan pelaksanaan tindakan Langkah selanjutnya menentukan kelas yang diberi tindakan, diberi kesepakatan dengan guru kelas yang digunakan kelas V (lima), dipilihnya kelas lima ini kaitanya dengan jadwal pembelajaran.

Langkah selanjutnya adalah penentuan permainan yang akan digunakan dan materi pembelajaran. Pemilihan permainan yang digunakan, disesuaikan dengan alat dan fasilitas sekolah. Penentuan materi bersumber pada buku referensi. Setelah itu pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pelajaran), yang memuat perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Persiapan yang terakhir, menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran, menyiapkan bak pasir dengan baik.

b. Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi empat saf, siswa putra disebelah kanan siswa putri, guru memimpin ber do'a, setelah itu dilakukan persensi dengan cara memanggil siswa satu per satu. Setelah persensi, guru menjelaskan materi. Siswa memperhatikan penjelasan dari guru.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan. Pemanasan dipimpin oleh siswa (seksi olahraga), guru dibelakang memberi contoh dan membenarkan gerakan

siswa yang salah dan menegur siswa yang tidak serius dalam melakukan gerakan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan bermain games, agar siswa merasa senang, dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Waktu yang digunakan dari awal membariskan siswa sampai akhir pemanasan sekitar 10 menit.

Setelah selesai melakukan pemanasan, kemudian memasuki kegiatan inti selama 35 menit. Kegiatan inti terdiri dari games (permainan), dan pemberian materi awal lompat jauh yang meliputi cara mengukur jarak awalan dan latihan melompat.

Games (permainan) dilakukan agar siswa merasa senang dengan materi yang akan diajarkan. Diharapkan dengan adanya games, siswa akan lebih tertarik dengan pembelajaran. Sehingga hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Setelah dilakukan games, selanjutnya dilakukan kegiatan inti yaitu teknik awal dalam melakukan lompat jauh. Pada siklus pertama yang diajarkan adalah teknik pertama sampai teknik ke tiga. Teknik pertama yaitu mengukur jarak dan menentukan kaki yang dominan, teknik ke dua adalah melompat dengan satu kaki dan dua kaki, dan teknik yang ketiga adalah melompat dan melambung di atas serangkaian rintangan rendah. Teknik pertama guru menjelaskan kembali bagaimana cara mengukur dan menentukan langkah agar nantinya dalam melompat dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Cara melakukannya adalah dengan siswa dibagi menjadi empat saf, dengan jarak masing-masing siswa dua lengan. Kemudian baris pertama siswa mempraktikkan cara mengukur langkah dengan bergerak ke depan. Kemudian disusul saf kedua, ketiga dan keempat.

Teknik kedua adalah melompat dengan satu kaki dan dua kaki. Kegiatan ini seperti bermain karena siswa hanya melompat-lompat kedepan.

Tujuan dari latihan ini adalah menentukan kaki mana yang lebih dominan, agar nantinya dalam melompat dapat mencapai jarak maksimal.

Teknik ketiga adalah melompat keatas melewati rintangan. Kegiatan ini hampir sama dengan teknik kedua, hanya saja pada teknik ketiga ditambahi rintangan yang dilewati. Dalam setiap teknik yang diberikan, guru sebelumnya memberikan contoh terlebih dahulu sebelum siswa melakukannya. Setelah itu guru meminta untuk melakukannya satu per satu. Jika siswa melakukan gerakan yang salah, guru langsung menegur dan membenarkan gerakanya. Mayoritas dalam penjelasan teknik satu sampai teknik tiga, siswa belum mendapat kesulitan dalam melakukan gerakan atau teknik tersebut. Di sela-sela proses pembelajaran, guru memberikan koreksi pada siswa yang belum benar dalam melakukan gerakan. Teknik pertama sampai teknik ketiga memakan waktu sekitar 35 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penutup, dalam kegiatan penutup, siswa dibariskan dalam 4 bersaf. Guru memberikan koreksi atas kesalahan-kesalahan siswa, serta memuji siswa yang telah melakukan dengan baik, dan diakhiri dengan do'a, kemudian dibubarkan

c. Observasi

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh cukup antusias, memahami cara-cara mengambil awalan dan melompat. Secara umum suasana kelas cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai. Siswa melakukan apa yang diajarkan guru dengan baik.

Dari hasil pengamatan dapat dilihat tabel data nilai siklus I sebagai berikut:

Tabel 3. Data Nilai Formatif pada Studi Awal dan Siklus I

No	Nama Siswa	KKM	Studi Awal	Siklus I	Keterangan
1	Arif Setianto	70	74	77	tuntas
2	Alfian Nurbianto		68	71	tuntas
3	Andriasih		65	67	belum
4	Asri Handayani		70	70	tuntas
5	Agung Setiawan	<i>commit to us</i>	69	70	tuntas

6	Azizatun Nur Mufliah		71	72	tuntas
7	Dian Parera		69	70	tuntas
8	Eviliani		70	71	tuntas
9	Fukri		69	70	tuntas
10	Hermanto		72	72	tuntas
11	Hotmilatul Fitriani		68	69	belum
12	Pangestu		69	70	tuntas
13	Nia Tri Anggraeni		67	68	belum
14	Raflianto		68	69	belum
15	Riki Dwiarno		68	68	belum
16	Rianah		73	77	tuntas
17	Rido Arifin		68	68	belum
18	Saefulloh		67	69	belum
19	Sahid Akil Al Irfani		67	68	belum
20	Solihun		70	70	tuntas
21	Sutedi		72	72	tuntas
22	Taryati		68	70	tuntas
23	Toni Rusmanto		68	70	tuntas
24	Uhti Laeli		67	67	belum
	Jumlah		1657	1685	
	Rata-rata		69,04	70,21	
	Prosentase Tuntas (%)		33,33	62,5	62,5

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung.

Pengisian lembar observasi dilakukan kaitanya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

d. Refleksi

Langkah selanjutnya setelah dilakukan observasi adalah melakukan refleksi dari tindakan yang dilakukan. Hambatan-hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran lompat jauh yang banyak dialami oleh siswa adalah cara melompat. Hambatan-hambatan tersebut dapat diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung. Yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan latihan atau gerakan.

Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan yang kedua diutamakan pada tehnik melompat. Pendalaman melompat pada saat gemes, sikap awal lebih ditegaskan sehingga gerakan akhir juga benar.

2. Siklus ke dua

a. Perencanaan

Perencanaan di siklus kedua ini diawali dengan konsultasi dengan guru penjas mengenai materi yang akan diajarkan. Materi yang akan dilaksanakan ini kaitanya dengan permainan dan tehnik yang akan dilakukan. Dari siklus pertama, idapat hasil bahwa siswa sudah mulai menguasai tehnik melompat dengan baik.

Kaitanya dengan materi pada tehnik tersebut, ada beberapa yang kesulitan, jadi pada siklus kedua ini tehnik tersebut masih diulang sedikit, lalu selanjutnya masuk ke tehnik selanjutnya.

b. Tindakan

Pembelajaran dimulai dari pukul 07.00 WIB. Pelajaran dimulai dengan siswa dibariskan, dihitung, presensi, dan dipimpin do'a. Siswa dibariskan 4 bersaf.

Siswa putra berbaris disebelah kanan siswa pitri. Kemudian guru menjelaskan tentang permainan yang akan di laksanakan, dan tehnik yang akan dipelajari.

Penjelasan guru mengenai permainan, dititik beratkan pada sikap melayang dan mendarat. Itu berarti siswa harus belajar secara keseluruhan, mulai dari awalan, tolakan, saat diudara, dan mendarat, untuk mendapatkan hasil melayang dan mendarat dengan baik. Ini dilakukan untuk memperbaiki kesalahan pada tindakan pertama dan kedua. Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan. Dari membariskan sampai pemanasan memakan waktu 10 menit.

Agar anak tidak bosan pemanasan dilakukan dengan “game”, setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan kegiatan inti. Dalam kegiatan inti guru memberikan penjelasan tentang game yang akan dilakukan dan tehnik lompat jauh. Setelah itu dilanjutkan dengan pembelajaran, belajar menggerakkan pinggul kedepan.

Pelompat menggunakan *run-up* pendek (3 langkah), melangkah kekotak yang rendah, dan *take off* dari kotak untuk melompat ke pasir. *Take off* yang ditinggikan memberikan lebih banyak waktu. Untuk mendapatkan posisi langkah yang baik dan membawa kedua kaki kedepan untuk mendarat.

Setelah dianggap semua sudah bisa melakukan, gerakan, dilanjutkan dengan tehnik tahap berikutnya, yaitu berlatih tehnik menggantung. Siapkan dua kotak (menggunakan dua hingga tiga lapis) sepanjang tangan berurutan. Dari atas kotak lakukan *take off* dari ujung kotak. Setelah *take off*, turunkan kaki yang memimpin kebelakang, dan dorong perut kedepan. Putarlah tangan kebelakang dan dorong perut kedepan. Pada saat bergerak kedepan bawah, angkat kaki ke atas untuk mendarat dengan dua kaki.

Tahap selanjutnya adalah tahap melakukan tehnik menggantung dari ketinggian yang dikurangi.

Pelompat melakukan teknik menggantung dari satu lapis kotak (atau papan pemantul). Pelompat melakukan *run-up* 3 hingga 5 langkah, dan melakukan *take off* dengan kaki yang dominan.

Kegiatan berikutnya adalah penutup. Dalam kegiatan ini guru memberi koreksi, memberikan pujian pada siswa yang benar. Dalam memberi evaluasi pembelajaran, sebagian besar siswa memperhatikan, kemudian pelajaran ditutup dengan diakhiri do'a dan dibubarkan.

c. Observasi

Suasana kelas sangat kondusif, tertib dan siswa terlihat bersemangat. Sebelum pengambilan nilai dilaksanakan, guru memberikan permainan dan mengulang materi, dalam mengikuti permainan siswa sangat antusias. Dalam mengikuti pembelajaran siswa kelihatan sungguh-sungguh. Setelah itu guru menjelaskan kaitanya dengan pengambilan nilai.

Pelaksanaan pengambilan nilai, banyak siswa yang mampu melaksanakan gerakan lompat jauh dengan baik dan benar, namun ada siswa yang belum mampu melakukan dengan baik dan benar, terutama siswa putri. Penilaian dilakukan oleh guru penjas, dalam penilaian siswa diberikan dua kali kesempatan. Guru memanggil siswa satu per satu untuk melaksanakan tes, ini berdasarkan nomor urut absen. Dalam pelaksanaan, siswa melakukan gerakan lompat jauh seperti yang diajarkan. Nilai yang diberikan sebagai nilai akhir yaitu nilai yang terbaik dari dua kali kesempatan.

Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan yang sudah dilaksanakan, dapat dilihat dari sudut pandang siswa. Siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran. Kegembiraan, keinginan melompat pada saat permainan terbawa sampai pembelajaran teknik. Selain itu, siswa secara tidak langsung belajar teknik melompat yang benar dalam mengikuti permainan.

Selanjutnya dilihat dari sudut pandang kelas, suasana kelas kondusif, pengelolaan kelas lebih mudah karena siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran. Permainan yang dilakukan menyesuaikan dengan kondisi sekolah, dan alat yang ada disekolah, tidak mengada-ada sehingga dapat diikuti oleh guru.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru penjas, setelah pembelajaran selesai. Dari hasil lembar observasi dapat diketahui, bahwa siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan

permainan, siswa sangat antusias, aktif, dan lebih siap dengan materi yang diberikan.

Tabel 4. Data Nilai Formatif Pada Siklus I dan Siklus II

No	Nama Siswa	KKM	Siklus I	Siklus II	Keterangan
1	Arif Setianto	70	77	84	tuntas
2	Alfian Nurbianto		71	83	tuntas
3	Andriasih		67	69	belum
4	Asri Handayani		70	78	tuntas
5	Agung Setiawan		70	80	tuntas
6	Azizatun Nur Muflihah		72	80	tuntas
7	Dian Parera		70	79	tuntas
8	Eviliani		71	82	tuntas
9	Fukri		70	81	tuntas
10	Hermanto		72	83	tuntas
11	Hotmilatul Fitriani		69	79	tuntas
12	Pangestu		70	81	tuntas
13	Nia Tri Anggraeni		68	78	tuntas
14	Raflianto		69	83	tuntas
15	Riki Dwiarno		68	82	tuntas
16	Rianah		77	83	tuntas
17	Rido Arifin		68	82	tuntas
18	Saefulloh		69	76	tuntas
19	Sahid Akil Al Irfani		68	79	tuntas
20	Solihun		70	79	tuntas
21	Sutedi		72	78	tuntas
22	Taryati		70	78	tuntas
23	Toni Rusmanto		70	83	tuntas
24	Uhti Laeli		67	77	tuntas
Jumlah			1685	1917	23
Rata-rata			70,21	79,88	
Prosentase Tuntas (%)			62,5	95,83	95,83

d. Refleksi

Setelah dilakukan pengamatan dan evaluasi, maka langkah selanjutnya adalah refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok yang berlangsung, ditemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa, antara lain ada salah satu siswa putri yang kurang mampu melaksanakan tes. Walaupun demikian dalam melaksanakan tes tersebut siswa putri telah

sebenarnya sungguh-sungguh dan penuh semangat dalam melaksanakan tes. Keadaan yang tidak jauh berbeda, siswa putra yang mampu melaksanakan tes dengan baik, atau mampu melompat dengan baik dan jauh, terlihat berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik. Dari hasil evaluasi atau tes tersebut, dapat dinyatakan bahwa tindakan yang dilakukan sudah tepat dan tidak perlu lagi dilakukan tindakan. Dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri Klapa Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara diperoleh data sebagai berikut :

1. Data Hasil Belajar Siswa

Tabel 5. Data Hasil belajar Siswa

No	Nama Siswa	KKM	Studi Awal	Siklus I	Siklus II
1	Arif Setianto	70	74	77	84
2	Alfian Nurbianto		68	71	83
3	Andriasih		65	67	69
4	Asri Handayani		70	70	78
5	Agung Setiawan		69	70	80
6	Azizatun Nur Mufliah		71	72	80
7	Dian Parera		69	70	79
8	Eviliani		70	71	82
9	Fukri		69	70	81
10	Hermanto		72	72	83
11	Hotmilatul Fitriani		68	69	79
12	Pangestu		69	70	81
13	Nia Tri Anggraeni		67	68	78
14	Raflianto		68	69	83
15	Riki Dwiarno		68	68	82
16	Rianah		73	77	83
17	Rido Arifin		68	68	82
18	Saefulloh		67	69	76
19	Sahid Akil Al Irfani		67	68	79
20	Soluhun		70	70	79
21	Sutedi		72	72	78
22	Taryati		68	70	78
23	Toni Rusmanto		68	70	83
24	Uhti Laeli		67	67	79
Jumlah			1657	1685	1917
Rata-rata			69,04	70,21	79,88
Jumlah Tuntas			8	15	23
Prosentase Tuntas (%)			33,33	62,5	95,83

Dari tabel di atas diperoleh keterangan sebagai berikut:

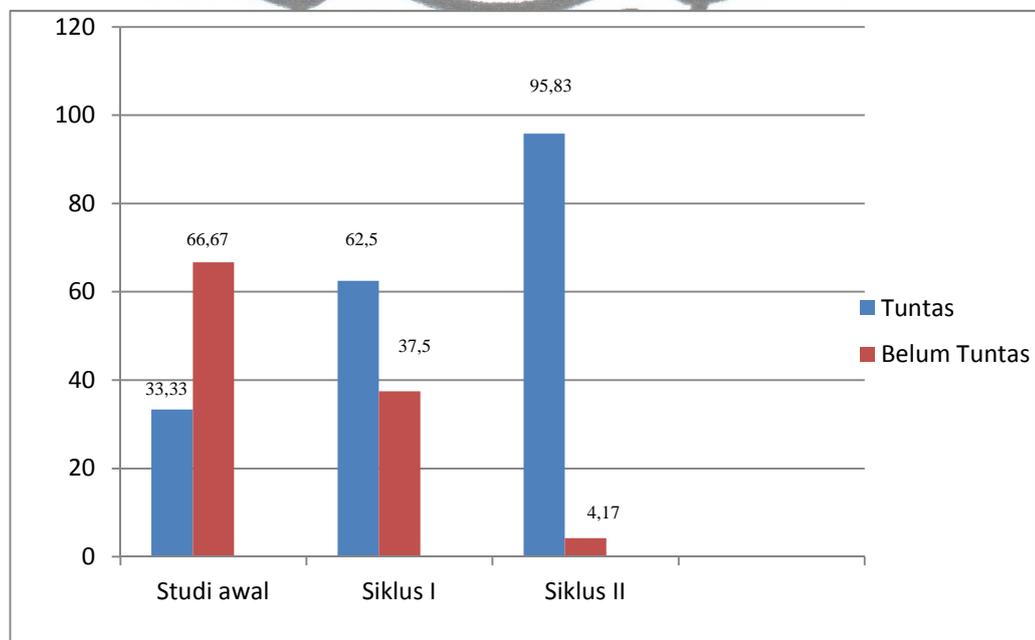
- Pada siklus pertama siswa yang tuntas sebanyak 15 siswa atau 37,5% dengan rata-rata nilai 69,04, padahal pada studi awal siswa yang tuntas hanya 8 siswa atau 33,33% dari 24 siswa.
- Pada siklus ke dua siswa yang tuntas belajar sebanyak 23 siswa atau 95,83%. Pada siklus pertama siswa tuntas belajar sebanyak 15 siswa atau 62,5%, ternyata ada peningkatan sebanyak 8 siswa atau 33,33%.

Tabel 6. Frekuensi Ketuntasan Belajar Siswa

No	Tahap Pengamatan	Tuntas		Belum Tuntas	
		Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
1	Studi Awal	8	33,33	16	66,67
2	Siklus I	15	62,5	9	37,5
3	Siklus II	23	95,83	1	4,17

Dari data ketuntasan belajar siswa di atas dapat dijelaskan bahwa pada siklus ke I terjadi peningkatan sebanyak 7 siswa atau 29,17% dan pada siklus ke II juga terjadi peningkatan yang tuntas belajar sebanyak 9 siswa atau 33,33%

Lebih jelasnya perhatikan gambar grafik di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Ketuntasan Belajar

2. Data hasil pengamatan

Dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, diperoleh data pengamatan terhadap keaktifan siswa sebagai berikut :

3. Rekapitulasi Hasil Observasi Studi Awal

Tabel 7. Hasil Observasi Studi Awal

No	Hal Yang Diamati	Studi Awal			
		Ya		Tidak	
		Jml Siswa	(%)	Jml Siswa	(%)
1	Memperhatikan pembelajaran	8	33,33	16	66,67
2	Menjawab pertanyaan Guru	5	20,83	19	79,17
3	Berdiskusi	13	54,17	11	45,83
4	Melakukan kerja kelompok	16	66,67	8	33,33
5	Menanggapi kelompok lain	10	41,67	14	58,33
6	Mencatat hal hal yang penting	6	25,00	18	75,00
7	Perilaku yang tidak relevan	17	70,83	7	29,17

4. Relapitulasi Hasil Observasi Siklus I

Tabel 8. Hasil Observasi Siklus I

No	Hal Yang Diamati	Siklus I			
		Ya		Tidak	
		Jml Siswa	(%)	Jml Siswa	(%)
1	Memperhatikan pembelajaran	14	58,33	10	41,67
2	Menjawab pertanyaan Guru	10	41,67	14	58,33
3	Berdiskusi	18	75,00	6	25,00
4	Melakukan kerja kelompok	20	83,33	4	16,67
5	Menanggapi kelompok lain	13	54,17	11	45,83
6	Mencatat hal penting	10	41,67	14	58,33
7	Perilaku yang tidak relevan	9	37,50	15	62,50

5. Rekapitulasi Hasil Observasi Siklus II

Tabel 9. Hasil Observasi Siklus II

No	Hal Yang Diamati	Siklus II			
		Ya		Tidak	
		Jml Siswa	(%)	Jml Siswa	(%)
1	Memperhatikan pembelajaran	23	95,83	1	4,17
2	Menjawab pertanyaan Guru	18	75,00	6	25,00
3	Berdiskusi	23	95,83	1	4,17
4	Melakukan kerja kelompok	23	95,83	1	4,17
5	Menanggapi kelompok lain	17	70,83	7	29,17
6	Mencatat hal penting	24	100	0	0
7	Perilaku yang tidak relevan	1	4,17	23	95,83

Tabel 10. Hasil penilaian lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara.

Nilai	Hasil Penilaian Lompat	
	Putra	Putri
Tertinggi	84	83
Terendah	76	69
Rata-rata	81	78

Dari tabel di atas diperoleh keterangan sebagai berikut:

1. Memperhatikan pembelajaran

Pada Studi Awal siswa yang memperhatikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sudah terlihat hanya 8 siswa (33,33%), sedang pada siklus pertama menjadi 14 siswa (58,33%), dan siklus ke dua 23 siswa (95,83%).

2. Menjawab Pertanyaan Guru

Pada studi awal siswa yang mau menjawab jika ada pertanyaan dari guru ada 5 siswa (20,83%), pada siklus pertama menjadi 10 siswa (41,67%), dan pada siklus ke dua meningkat menjadi 18 siswa (75%)

3. Berdiskusi

Pada studi awal siswa yang aktif berdiskusi adalah 13 siswa (54,17%), dan pada siklus pertama bertambah menjadi 18 siswa (75%), serta pada Siklus ke dua bertambah lagi menjadi 23 siswa (95,83%).

4. Melakukan kerja kelompok

Aktifitas siswa dalam kerja kelompok pada awal studi adalah 16 siswa (66,67%), pada siklus pertama meningkat menjadi 20 siswa (83,33%), kemudian pada siklus ke dua meningkat lagi menjadi 23 siswa (95,83%)

5. Menanggapi kelompok lain

Kegiatan siswa yang kaitanya menanggapi kelompok lain pada studi awal masih rendah yaitu 10 siswa (41,67%), pada siklus pertama mengalami peningkatan menjadi 13 siswa (54,17%), dan pada siklus ke dua menjadi 17 siswa (70,83%).

6. Mencatat hal penting

Kegiatan awal dalam mencatat hal-hal penting dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, pada studi awal adalah 6 siswa (25%), pada siklus pertama menjadi 10 siswa (41,67 %), dan pada siklus dua meningkat menjadi 24 siswa (100 %)

7. Perilaku yang tidak relevan

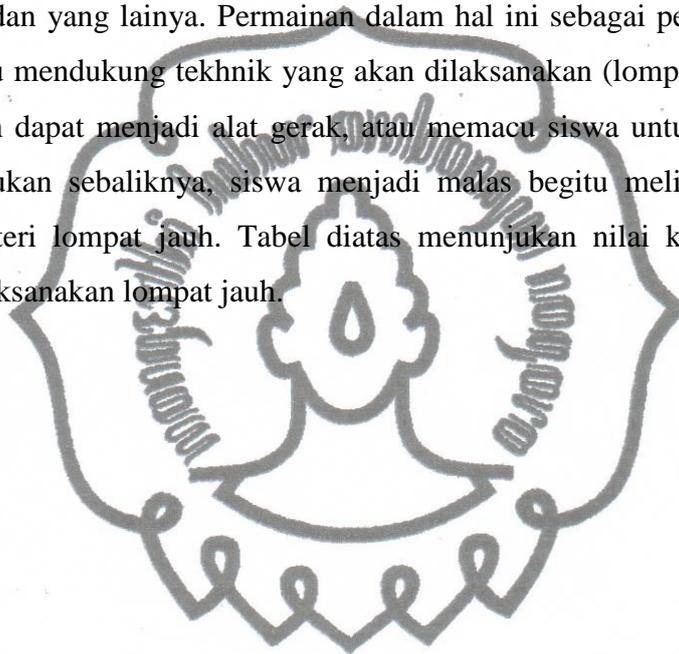
Siswa yang melakukan perilaku yang tidak relevan seperti mengobrol dengan teman, bermain-main sendiri, melamun, pada Studi Awal adalah 17 siswa (70,83%), pada Siklus Pertama mengalami penurunan menjadi 9 siswa (37,50 %), dan pada Siklus ke dua menurun menjadi 1 siswa (4,17%)

B. Pembahasan

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain, dapat meningkatkan semangat, keaktifan,

kegembiraan siswa, dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran (lompat jauh), menjadi lebih baik.

Pemberian permainan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini, sebagai variasi dari pembelajaran lompat jauh, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran seperti percaya diri, tanggung jawab, keseriusan, dan yang lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan ke arah teknik, atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan (lompat jauh), sehingga lompat jauh dapat menjadi alat gerak, atau memacu siswa untuk dapat bergerak optimal. Bukan sebaliknya, siswa menjadi malas begitu melihat pembelajaran dengan materi lompat jauh. Tabel diatas menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan lompat jauh.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan hasil yang diperoleh dalam melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), maka dapat ditarik kesimpulan : Melalui pendekatan bermain dapat meingkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

B. Implikasi

Model pembelajaran Penjas dengan pendekatan bermain sangat sesuai bagi siswa, khususnya pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, terbukti dengan ditandai dengan siswa menjadi antusias, semangat, bergairah prestasi belajar siswa terhadap materi tambah meningkat.

Hasil penelitian yang diperoleh ini, mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya, dan pada khususnya di SD Negeri Klapa Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran atletik dengan materi lompat jauh dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain ini, juga dapat digunakan untuk pembelajaran di cabang-cabang lainnya, sebagai variasi dari pembelajaran dan daya tarik terhadap materi sehingga siswa tidak jenuh atau malas dengan pembelajaran olahraga yang terkesan monoton.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini, kepada guru Pendidikan jasmani, di SD Negeri Klapa, Kecamatan Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, diharapkan dalam memberikan pendidikan jasmani, dalam penyampaian materinya diperbanyak permainan-permainan yang mengarah

pada teknik atau materi, bukan dengan cara yang monoton, sehingga dapat menarik gairah dan semangat pada siswa, sehingga siswa tidak merasa bosan, dibanding dengan model pembelajaran yang terkesan monoton. Mengembangkan metode pembelajaran yang beragam, supaya tidak terjadi kejenuhan dalam proses pembelajaran.

