

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENERAPAN MODEL BERMAIN LOMPAT RAIHAN
MENYENTUH BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 PEPEDAN
KECAMATAN DUKUHTURI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh :

LINAWATI

X4711095

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA
commit to user
Juli 2012

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan skripsi;
2. Bapak Drs. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan persetujuan skripsi;
3. Bapak Waluyo, S.Pd.M.Or., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan skripsi;
4. Bapak Drs. Agus Mukholid, M.Pd., sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. Sukono, M.Or. sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar;
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Ibu. Sulastri, S.Pd, Kepala Sekolah SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Ibu Suci Noviarti, Guru Penjasorkes SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal yang telah menjadi kolabolator.

commit to user

8. Siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, Tahun Pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Berbagai pihak yang telah membantu penulis, yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran, dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Kerangka Pemikiran	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	31
C. Data dan Sumber Data	31
D. Pengumpulan Data	32

commit to user

E. Uji Validitas Data	32
F. Analisis Data	33
G. Indikator Kinerja Penelitian	33
H. Prosedur Penelitian	35
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pratindakan.....	38
B. Deskripsi Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Data	39
2. Siklus 1	41
a. Perencanaan Siklus 1	41
b. Pelaksanaan Siklus 1	42
c. Observasi dan Interpretasi Siklus 1	46
d. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 1	47
e. Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 1	49
3. Siklus 2	50
a. Perencanaan Siklus 2	50
b. Pelaksanaan Siklus 2	51
c. Observasi dan Interpretasi Siklus 2	53
d. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 2	54
e. Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 2	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian	58
1. Perbandingan Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 1	58
2. Perbandingan Peningkatan dari Siklus 1 ke Siklus 2	59
3. Perbandingan Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 2	59
4. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Kondisi Awal	60
5. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1	61
6. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2	63
7. Prosentase Peningkatan Ketuntasan	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	66

B. Implikasi 66
C. Saran 67

DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN 70



ABSTRAK

Linawati. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN MODEL BERMAIN LOMPAT RAIHAN MENYENTUH BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 PEPEDAN KECAMATAN DUKUHTURI KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012.

Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa, kualitas dan sikap siswa, serta perilaku siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Memberikan motivasi siswa melalui pendekatan pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran sehingga siswa lebih berminat, senang, dan memahami aktifitas lompat jauh sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Penelitian ini menggunakan metode *action research* (tindakan kelas). Adapun populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, Tahun Pelajaran 2011/2012. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu mengikutsertakan seluruh individu yang ada di dalam populasi. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu sebanyak 28 siswa. Terdiri dari 11 siswa putra, dan 17 siswa putri.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran lompat jauh siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata pembelajaran lompat jauh pada rata-rata kondisi awal (68.17), rata-rata siklus 1 (74.48) dan rata-rata siklus 2 (77.28), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (9.11%). Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (70.00) adalah Nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 68.17 yaitu sebanyak 12 siswa dari 28 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran dari kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 20 siswa dari 28 siswa, atau tuntas sebesar (71.43%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00).

Nilai rata-rata pada peningkatan Siklus 2 sebanyak 26 siswa dari 28 siswa, atau tuntas sebesar (92.86%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00)



commit to user

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak ada manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari.

Zaman purba gerakan-gerakan tersebut, sangat penting artinya bagi manusia (bangsa primitif), yaitu guna mencari nafkah dan mempertahankan hidupnya. Mereka harus mencari nafkah dengan jalan berburu dan menangkap ikan, serta membela dirinya dari serangan binatang buas atau melawan keadaan alam. Untuk kepentingan itu mereka jelas harus memiliki kekuatan, kecepatan, daya tahan, keuletan, dan ketangkasan dalam mempergunakan alat-alat seperti lembing, laso, bumerang, batu, dan lainnya.

Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, merupakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Karena hampir semua cabang olahraga memerlukan adanya kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan, yang kesemuanya ini terdapat dalam atletik. Oleh karena itu tidaklah berlebihan sejarah mengemukakan, bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga.

Ketrampilan gerak dasar atletik sebaiknya mulai diajarkan kepada anak pada tahun-tahun permulaan di Sekolah Dasar, yaitu melalui berbagai bentuk gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Karena bentuk-bentuk gerakan dasar atletik itu telah dimiliki oleh anak-anak dari sejak umur dua tahun, yang kemudian ketrampilan gerak untuk berjalan, berlari, melompat, dan melempar tersebut lebih dikuasainya sebelum ia masuk sekolah. Sehubungan dengan hal tersebut Piaget (1960) mengemukakan dalam teorinya, bahwa anak-anak pada mulanya menghubungkan hidupnya dengan

kegiatan secara umum, setelah itu ia menghubungkan dengan gerakan, kemudian dengan gerakan yang dilakukannya menurut dorongan hati, dan akhirnya ia menghubungkannya dengan berbagai bentuk gerakan binatang atau tumbuhan-tumbuhan.

Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah lompat jauh gaya menggantung. Lompat jauh gaya menggantung merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Usia anak didik yang masih muda dan perkembangan fisik yang belum mencapai tingkat kemampuan yang memadai maka pelajaran lompat jauh di tingkat Sekolah Dasar diberikan dalam bentuk permainan atau perlombaan yang bersifat gembira dan menyenangkan.

Pengalaman penulis sebagai tenaga pengajar serta pengamatan di lapangan terhadap pelaksanaan belajar atletik lompat jauh di tingkat SD kurang berhasil, kemungkinan strategi yang digunakan tidak dapat membantu usaha untuk meningkatkan hasil belajar, di samping faktor yang lain. Dalam usaha meningkatkan ketinggian lompatan untuk mencapai jarak yang maksimal, dapat dilakukan dengan berbagai strategi. Digunakannya strategi mengajar dengan meningkatkan power dan daya ledak otot tungkai, agar tinggi lompatan yang berguna mencapai jarak lompatan yang lebih baik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal, khususnya lompat jauh gaya menggantung telah diajarkan dengan baik. Tetapi pada umumnya para siswa kurang menguasai teknik lompat jauh gaya menggantung dengan benar dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan lompat jauh.

Untuk mencapai prestasi lompat jauh perlu didukung dengan model bermain yang efektif dan efisien. Gerakan lompat jauh dibagi atas awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir. Untuk dapat melompat dengan kuat dan baik diperlukan penguatan otot-otot

kaki, bentuk gerakan yang benar, disertai minat dan kemauan yang besar. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal diperlukan kondisi fisik dan teknik yang baik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan. Sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya.

Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara, gaya melenting.

Berdasarkan dari pendapat beberapa para ahli tentang cara untuk melatih kemampuan untuk melompat sejauh jauhnya maka penulis memilih dengan metode model bermain raihan menyentuh bola untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V. Bentuk model bermain lompat raihan menyentuh bola, unsur kaki tolak dan kaki ayun baik, dan kangkangan dari kaki ayun optimal, karena adanya rangsangan ingin menyentuh bola selalu kena, maka kaki tolak pun berusaha membawa berat badan ke atas, hal ini membuat kaki ayun aktif.

Unsur yang lain yaitu kaki, bentuk model bermain lompat raihan menyentuh bola, karena adanya rangsangan tangan harus menyentuh bola, maka gerak tangan dapat diangkat setinggi-tingginya dengan tambahan gerak jingkat dan ayunan tangan maka secara otomatis gerak kaki tolak dan kaki ayun terkoordinasi dan terjadi gerak otomatis untuk melakukan lompatan dari hasil model bermain yang dilakukan sebelumnya.

Tujuan dari pada pengenalan gerak dasar atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar, terutama pada kelas-kelas permulaan adalah untuk mengenalkan dan menyempurnakan bentuk-bentuk gerakan dasar atletik yang telah diperoleh sebelum anak-anak memasuki sekolah agar menjadi lebih mantap dan lebih sempurna sehingga mereka memperoleh bentuk-bentuk gerakan yang baru dari situasi yang baru.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik khususnya pada cabang lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012, hasil belajar siswa masih sangat kurang dengan dibuktikan hasil rata-rata kelas pada pembelajaran lompat jauh 57.00, dari jumlah siswa sebanyak 28 siswa yang terdiri dari 15 siswa putri dan 13 siswa putra sedangkan standar Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70.00.

Penyebab karena siswa kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh. Kurangnya antusias siswa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain dari penyajian kurangnya mengembangkan metode pembelajaran yang digunakan sehingga siswa merasa bosan karena bersifat monoton dan dirasakan sangat membosankan, kurang memodifikasi media pembelajaran yang digunakan sehingga siswa tidak mempunyai pandangan yang bervariasi pada materi lompat jauh sebab siswa sudah bisa memahami bahwa lompat jauh siswa berorientasi pada bak lompat saja. Kurangnya bimbingan siswa melalui pendekatan materi yang bervariasi sehingga siswa tidak bisa mengembangkan materi lompat jauh dengan menggunakan jenis-jenis bermain, Teknik demonstrasi peneliti kurang meyakinkan dalam melaksanakan gerak dasar lompat sehingga siswa enggan menirukan gerakan-gerakan yang diperagakan.

Peneliti melihat hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh masih sangat kurang karena siswa kurang antusias, jemu, dan membosankan pada materi lompat jauh disebabkan pembelajaran langsung pada orientasi pembelajaran teknik-teknik dasar lompat jauh. Keadaan semacam ini

kemungkinan terjadi tidak hanya di sekolah kami, tetapi di sekolah-sekolah yang lain terjadi kondisi semacam itu.

Berdasarkan Latar Belakang Masalah yang diuraikan diatas maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang muncul pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi , Kabupaten Tegal adalah sebagai berikut :

1. Siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya lompat jauh.
2. Siswa merasa jemu dan bosan dengan pembelajaran atletik khususnya pada lompat jauh.
3. Peneliti kurang mengembangkan metode pembelajaran yang bervariasi pada pembelajaran atletik khususnya pada lompat jauh.
4. Peneliti kurang memodifikasi media pembelajaran pada pembelajaran atletik khususnya pada lompat jauh.
5. Peneliti kurang memberikan bimbingan dan arahan kepada siswa disaat siswa kurang minat pada pembelajaran pada pembelajaran atletik khususnya pada lompat jauh.
6. Pembelajaran atletik pada lompat jauh sangat monoton disebabkan pembelajaran langsung pada orientasi pembelajaran teknik-teknik dasar lompat jauh.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut : Bagaimanakah penerapan model bermain lompat raihan menyentuh bola dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian tindakan kelas, peneliti mempunyai tujuan meningkatkan hasil belajar siswa, kualitas dan sikap siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Disamping itu peneliti ingin memotivasi siswa melalui pendekatan pembelajaran dengan permainan lompat sehingga siswa berminat, senang, dan memahami gerak dasar lompat jauh sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

D. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Guru :
Melalui penelitian tindakan kelas ini guru dapat menerapkan strategi pembelajaran yang menyenangkan, khususnya untuk meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran atletik pada cabang lompat jauh
- 2) Bagi Siswa :
Hasil penelitian ini bermanfaat bagi siswa yang bermasalah dalam mengikuti pembelajaran atletik pada cabang lompat jauh dengan cara konvensional.
- 3) Bagi Sekolah :
Hasil penelitian ini membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*) (Moccasport, 2009). Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak (Ballesteros dalam Ade Mardiana, dkk, 2009: 2.58).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Berkaitan dengan lompat jauh Aip Syarifuddin (1992:90) menyatakan, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. Pendapat lain dikemukakan Yudha M. Saputra (2001 : 47) bahwa, “Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin”.

Prinsip dari lompat jauh yaitu mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, maka

seorang pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya salah satunya gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari (Aip Syarifuddin, 1992:93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya.

Lompat jauh suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Aip Syaifudin dalam Hadi Marwanto, 2007: 13).

Gerakan lompat jauh terdiri atas: awalan, tolakan, lompatan, melayang serta mendarat di bak pasir. Kaki yang digunakan untuk menumpu adalah kaki yang terkuat. Untuk dapat melompat dengan kuat dan baik diperlukan penguatan otot-otot kaki, bentuk gerakan yang benar, disertai minat dan kemauan yang besar (Tri Hananto Budi Santoso, dkk, 2007: 21).

Lompat jauh dilakukan dengan membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya (Ade Mardiana, dkk, 2009: 2.58). Sasaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak

lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak.

b. Teknik Lompat Jauh

Dalam pelaksanaan lompat jauh ada beberapa teknik yang harus dikuasai yaitu:

1) Awalan

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan.

Menurut Jes Jerver (2005: 34) bahwa “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*”. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Tamsir Riyadi (1985: 95) menyatakan:

Jarak awalan tergantung dari masing-masing atlet. Bagi pelompat yang dalam jarak relatif pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat/pendek saja (sekitar 30-35 m atau kurang dari itu). Sedangkan bagi atlet lain dalam jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak

awalan harus lebih jauh lagi sekitar 40-45 meter atau lebih jauh dari itu. Bagi pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancer-ancer tersebut.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal terpenting dalam mengambil jarak awalan yaitu pelompat dimungkinkan memperoleh kecepatan yang maksimal. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak dibalok tumpuan.

Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan (Soegito, dkk., 1991: 143). Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar (Moccasport, 2009). Tri Hananto Budi Santoso, dkk (2007: 22) menjelaskan bahwa cara mengambil awalan adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri di belakang tanda titik awalan, serta berkonsentrasi penuh.
- b) Berlari dengan cepat dengan langkah yang tegap menuju balok tumpuan.
- c) Setelah \pm kurang 4 langkah dari balok tumpuan, pikiran berkonsentrasi pada tumpuan tanpa mengurangi kecepatan.
- d) Pada saat akan melakukan tumpuan badan agak condong ke belakang.

2) Tumpuan

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga

seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar.

Jes Jerver (2005 : 26) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45° dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal. Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat.

Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan. Menurut Tamsir Riyadi (1985:96) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut:

- a) Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat.
- b) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°).
- c) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan.
- d) Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas.
- e) Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
- f) Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.



Gambar 1

Saat Bertumpu pada Balok Tumpuan

(Soegito, dkk. Materi Pokok Pendidikan Atletik. Tahun 1992, hal 146)

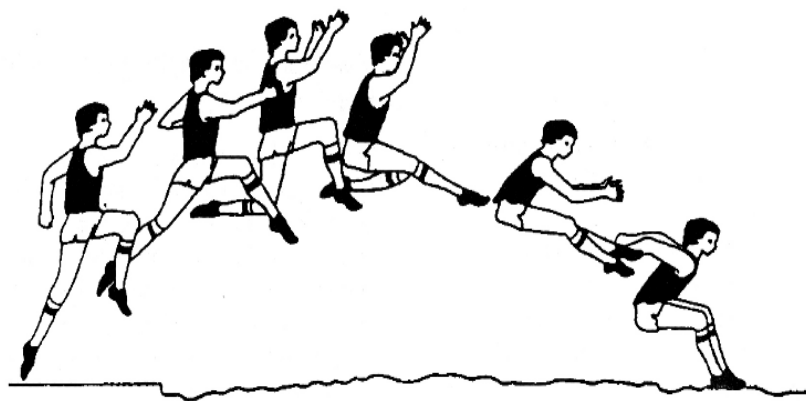
Menumpu merupakan suatu gerakan yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna (Soegito, dkk., 1992: 146). Cara bertumpu pada balok tumpuan harus dengan kuat, cepat dan keseimbangan badan dijaga agar tidak oleng / goyang. Tumit bertumpu lebih dahulu diteruskan dengan seluruh telapak kaki. Pandangan mata tetap lurus ke depan agak keatas, bukannya menunduk melihat balok tumpuan. Jadi harus mempunyai kepercayaan pada diri sendiri bahwa pada saat bertumpu, tumpuannya itu sudah tepat pada balok tumpuan. Dengan demikian dapat berkonsentrasi pada gerakan berikutnya yang harus dilakukan yaitu lompatan.

3) Lompatan

Gerakan lompatan dilakukan dengan mengayunkan kaki ayun setinggi mungkin dengan bantuan ayunan kedua tangan ke atas, agar seluruh badan terangkat, dengan sudut lompatan yang baik $\pm 45^{\circ}$ (Soegito, dkk, 1992: 146). Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik

bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (T.B./*center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusat agak ke belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jonath et al. (1987: 200) menyatakan, “Pada fase melayang bertujuan untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan”.



Gambar 2. Tumpuan dalam Lompat Jauh

(Bk. Penjas Tim Bina Karya Guru : ERLANGGA hal. 27)

4) Melayang

Gaya melayang di udara juga mempengaruhi prestasi jauhnya lompatan dalam nomor lompat jauh. Pada saat melayang di

udara dapat dilakukan berbagai sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna (Abdurrahman, 1995).

Sikap pada saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas (Soegito, dkk., 1991: 147). Pada saat itu keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh. Sikap melayang ada 3 gaya yaitu:

- a) Gaya menggantung di udara (*sit down in the air*)

Sikap melayang adalah seolah-olah berjongkok di udara.

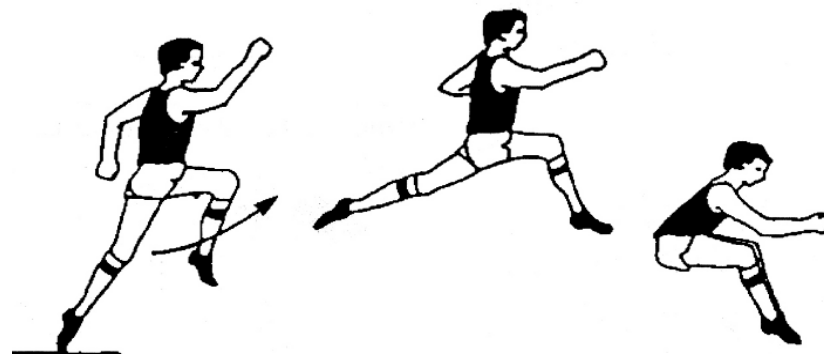
- b) Gaya berjalan di udara (*walking in the air*)

Sikap melayang sikap atau gerakan seakan-akan berjalan di udara.

- c) Gaya bergantung di udara (*hanging in the air*)

Sikap melayang merupakan sikap seolah-olah sedang bergantung di udara. Melayang dengan sikap bergantung cara melakukannya yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian kedua lengan direntangkan keatas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap terpelihara hingga mendarat (Moccasport, 2009).

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 3. Sikap Melayang di Udara

(Bk. Penjas Tim Bina Karya Guru : ERLANGGA hal. 28)

5) Pendaratan

Mendarat secara benar merupakan hal utama yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh. Kesalahan mendarat dapat merugikan atlet lompat jauh. Pengukuran hasil jauhnya lompatan diukur antara bagian anggota badan yang paling dekat dengan papan tolakan. Atlet yang mampu menempatkan anggota badannya jauh dari papan tolakan adalah pelompat yang paling baik untuk memperoleh prestasi (Abdurrahman, 1995).

Pada saat mendarat kedua kaki rapat dan diluruskan ke depan. Badan dibungkukkan ke depan. Tangan diayunkan ke depan. Berat badan didorong ke depan. Tepat ketika mendarat harus jatuh pada kedua ujung kaki yang rapat dan sejajar. Kedua lutut dilipat. Daggu ditarik ke dada sambil mengayun kedua tangan ke arah belakang (Tri Hananto Budi Santoso, dkk., 2007: 23)

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Soegito (1992:41) teknik pendaratan sebagai berikut :

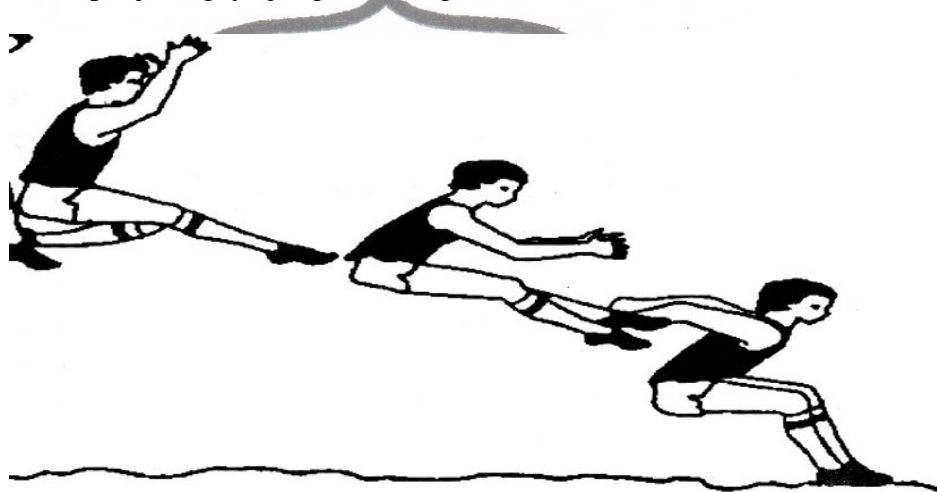
Pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan pendaratan sebagai berikut:

- a) Luruskan kedua kaki ke depan.
- b) Kedua kaki sejajar.
- c) Bungkukkan badan ke depan.
- d) Ayunkan kedua tangan ke depan.
- e) Berat badan dibawa ke depan.

Pada saat jatuh di pasir atau mendarat :

- a) Usahakan jatuh pada ujung kaki sejajar.
- b) Segera lipat kedua lutut.
- c) Bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah arah belakang.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 4. Teknik Pendaratan Lompat Jauh
(Bk. Penjas Tim Bina Karya Guru : ERLANGGA hal. 27)

c. Model Bermain Lompat Raihan Menyentuh Bola

Bentuk permainan raihan menyentuh bola ini merupakan variasi model bermain yang sering digunakan oleh guru olahraga maupun pelatih dalam melatih kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi atau lompat jauh agar siswa dapat melakukan ayunan kaki dengan tinggi, karena kaki ayun yang mengangkang sempurna akan dapat membawa badan naik ke atas untuk dapat melompat dengan jauh.

Model bermain melompat raihan menyentuh bola merupakan bagian dari ancang-ancang dan model bermain pemindahan dalam periode dasar. Menurut Gunter Bernhard (1993 : 181) menyebutkan bahwa model bermain pemindahan dengan tekanan untuk naik ke atas dapat ditempuh

commit to user

dengan melompat ke arah tujuan dengan tangan, yaitu dengan menyentuh suatu benda tertentu dengan tangan.

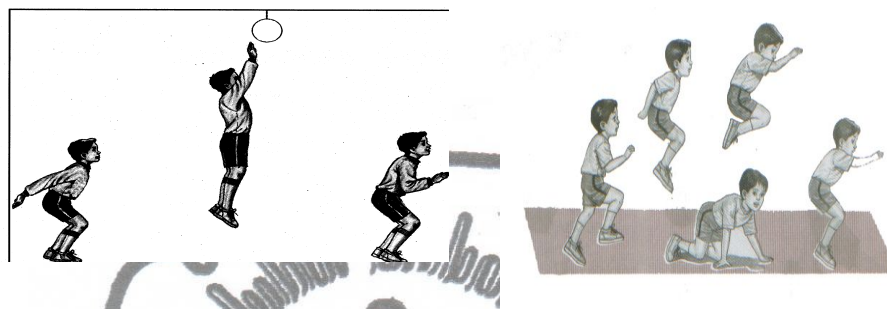
Pada pelaksanaan metode model bermain ini, bola difungsikan sebagai penentu arah atau sasaran yang harus disentuh dengan tangan, yang dilakukan memakai awalan 3-5 langkah. Tujuan dari menyentuh bola adalah agar lompatan siswa sangat optimal guna membawa tubuh naik ke atas. Penentu arah atau sasaran yang harus disentuh dengan tangan, yang dilakukan baik tanpa awalan maupun memakai awalan. Tujuan dari menyentuh bola adalah agar lompatan siswa sangat optimal guna membawa tubuh naik ke atas.

Teknik tolakan kaki dilakukan setelah menumpu, bersama dengan itu, kaki belakang (kanan) diayun ke atas, kepala ditengadahkan ke belakang, kedua tangan diayun ke atas, kaki kiri ditolakkan sekuat-kuatnya. Urutan tolakan ini dimulai dengan tumit menggelinding ke ujung kaki atau menumpu kemudian menolak.

Dalam model bermain melompat raihan dengan menyentuh bola, siswa dituntut untuk menyentuhkan tangannya pada bola yang dipasang pada tiang penggantung bola dengan ketinggian tetap, yaitu 150 cm. Ketinggian 150 cm tersebut disesuaikan dengan tinggi siswa secara umum atau tepat di atas kepalanya. Dalam model bermain ini, keberanian siswa untuk melompat agak ragu-ragu, karena tinggi bola dipasang secara langsung pada ketinggian yang melebihi tinggi badan rata-rata anak. Dalam model bermain melompat raihan menyentuh bola tinggi bola dapat ditingkatkan. Tujuannya agar siswa berusaha menyentuhkan tangan pada bola yang dipasang pada tiang penggantung bola. Tinggi bola yang disentuh pada tahap pertama dipasang setinggi 180 cm, dan secara bertahap dinaikkan setinggi 10 cm tinggi mencapai ketinggian 190 cm.

Tujuan model bermain melompat raihan dengan menyentuh bola ketinggian meningkat, siswa dapat meningkatkan keberaniannya untuk mengayunkan tangannya secara efektif dan efisien. Kelebihan model bermain melompat raihan menyentuh bola ketinggian meningkat adalah

memacu anak untuk dapat melempar tangan secara maksimal, dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk menolak atau menumpu. Dengan demikian, diharapkan anak dapat meningkatkan prestasi lompat jauh secara maksimal melalui berbagai macam gaya.



Gambar 4. Teknik Pendaratan Lompat Jauh
(Bk. Penjasorkes Jakarta : Yudhitira hal. 30)

2. Pengertian Pembelajaran

Menurut Mulyasa (2006:100) "Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik". Interaksi yang dimaksud adalah interaksi antar guru dengan siswa, serta siswa dengan siswa. Di sekolah, strategi pembelajaran yang utama dilakukan oleh nara sumber (guru) dengan siswa, tetapi ada kalanya antar siswa di dalam lingkungan sekolah".

Jadi, pada prinsipnya strategi pembelajaran sangat terkait dengan pemilihan prosedur dan metode pembelajaran yang dilakukan guru dalam menyampaikan materi bahan ajar kepada siswanya. Metode pembelajaran adalah suatu pola atau langkah-langkah pembelajaran tertentu yang diterapkan agar tujuan atau kompetensi dari hasil belajar yang diharapkan akan cepat tercapai dengan efektif dan efisien.

Metode pembelajaran berbeda dengan istilah strategi pembelajaran, metode pembelajaran, atau prinsip pengajaran. Istilah metode pembelajaran memiliki makna yang lebih luas daripada suatu strategi,

commit to user

teknik atau prosedur. Menurut Masnur Muslich (2007: 52) ada 5 elemen yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan pembelajaran yaitu:

- a. Pengaktifan pengetahuan yang sudah ada.
- b. Pemerolehan pengetahuan baru dengan cara mempelajari secara keseluruhan dulu, kemudian memperhatikan detailnya
- c. Pemahaman pengetahuan, dengan cara menyusun : 1) konsep sementara, 2) sharing kepada orang lain agar mendapat tanggapan, 3) merevisi dan mengembangkan konsep berdasarkan tanggapan.
- d. Mempraktikkan pengetahuan dan pengalaman
- e. Melakukan refleksi terhadap strategi pengembangan pengetahuan

Pendekatan-pendekatan pada metode pembelajaran harus bersifat luas dan menyeluruh, contohnya pada metode pembelajaran berdasarkan masalah bahan ajar, hal ini dapat dilakukan dengan pembentukan kelompok-kelompok kecil untuk dapat menyelesaikan masalah yang telah disepakati bersama antara siswa dan guru. Ketika sedang menerapkan metode pembelajaran tersebut, sering kali siswa dituntut untuk menggunakan bermacam-macam keterampilan, kerja sama, maupun berpikir kritis.

Lebih lanjut Masnur Muslich (2007: 50) mengemukakan bahwa beberapa strategi pembelajaran yang dapat dikembangkan oleh guru adalah :

- a. Pembelajaran berdasarkan masalah
- b. Memanfaatkan lingkungan siswa untuk memperoleh pengalaman belajar
- c. Memberikan aktivitas kelompok
- d. Membuat aktivitas belajar mandiri
- e. Membuat aktivitas belajar bekerja sama dengan masyarakat
- f. Menerapkan penilaian autentik

Di dalam tiap-tiap metode pembelajaran membutuhkan sistem pengolahan dan lingkungan belajar yang sedikit berbeda, misalnya dalam

metode pembelajaran Jigsaw diperlukan lingkungan bekerja yang fleksibel, seperti tersedianya meja dan kursi yang mudah di pindahkan. Karena pada model ini diskusi siswa (secara berkelompok) memerlukan meja dan kursi yang dapat di atur agar peserta yang satu dapat saling menatap dengan siswa yang lain.

Menurut Sudjana (2009: 21) pembelajaran adalah upaya yang sistematis dan disengaja oleh pendidik untuk menciptakan kondisi-kondisi agar peserta didik melakukan kegiatan belajar. Dalam kegiatan ini terjadi interaksi edukatif antara dua pihak, yaitu peserta didik yang melakukan kegiatan belajar dengan pendidik dalam proses belajar mengajar. Salah satu metode pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan hasil belajar lompat jauh adalah dengan model bermain lompat raihan menyentuh bola.

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lompatan

Seperti yang dijelaskan oleh James G Hay (1985 : 449) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lompatan adalah faktor fisik, posisi badan, kecepatan vertikal, waktu yang digunakan untuk *take off*, gaya dalam posisi pengangkatan kaki ayun, kaki tumpuan, dan saat melewati mistar.

Faktor fisik seseorang atau ukuran panjang pendeknya kaki siswa akan berpengaruh pada ketinggian lompatan yang dihasilkan. Semakin panjang kakinya semakin tinggi lompatannya. Namun yang paling dominan adalah kekuatan otot kaki. Demikian juga posisi badan pelompat pada saat awalan akan menentukan keberhasilan ketinggian dari hasil lompatan yang dilakukannya.

Faktor gaya, dalam hal ini posisi pengangkatan kaki ayun sehingga menuju ke arah posisi badan mengguling di atas mistar atau guling perut akan mempengaruhi hasil lompatan. Semakin baik gaya yang dihasilkan oleh pelompat semakin baik pula lompatan yang dihasilkan.

Faktor kecepatan vertikal yang dihasilkan sejak dari awalan akan menentukan kecepatan vertikal dan *impuls* yang dihasilkan pada saat *take off* sehingga titik berat badan dapat terangkat setinggi-tingginya. Demikian pula dengan waktu yang digunakan untuk *take off* akan menentukan ketinggian tolakan saat melayang, semakin lama waktu yang digunakan semakin baik hasilnya.

Faktor kaki tumpuan juga menentukan hasil lompatan yang diperoleh oleh siswa, karena siswa yang biasa menggunakan tumpuan kaki yang lebih kuat dengan pengambilan posisi awalan dari samping kiri atau kanan akan mempengaruhi *take off* siswa sehingga mempengaruhi pula lompatan yang dihasilkan.

Pada saat melewati mistar, biasanya siswa tidak memperhatikan posisi atau keberadaan tangannya sehingga akan mengganggu pergerakan badan pada saat melewati mistar dengan sendirinya akan mengurangi ketinggian lompatan yang dihasilkan. Di samping itu, kecepatan mengguling pada saat di atas mistar untuk mendarat juga mempengaruhi ketinggian lompatan yang dihasilkan.

2. Modifikasi Pembelajaran

a. Pengertian Modifikasi

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menurunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperkancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

b. Prinsip Pengembangan Modifikasi

Modifikasi adalah salah satu usaha para guru agar pembelajaran menceerminkan kreatifitas, termasuk didalamnya "*body scaling*" atau *commit to user* penyesuaian dengan ukuran bentuk tubuh

siswa yang sedang belajar. Aspek inilah yang harus dijadikan prinsip utama dalam modifikasi pembelajaran penjas, termasuk pembelajaran atletik. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran agar tercermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru dari mulai awal hingga akhir pelajaran.

c. Tujuan Modifikasi

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai tujuan yang paling tinggi.

d. Sarana pembelajaran dan modifikasi sarana lompat jauh

1) Sarana Pembelajaran lompat jauh

Istilah sarana adalah terjemahan dari " *facylities*" yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan. Sedangkan yang dimaksud dengan sarana olahraga yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan dan dapat dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

a) Peralatan (*apparatus*), adalah sesuatu yang digunakan, contoh: peti lompat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain.

b) Perlengkapan (*device*), yaitu:

(1) Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain

(2) Sesuatu yang dapat dimainkan dan dapat dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola raket, pemukul dan lain-lain.

Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga dalam masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standart. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut dipakai sebagai materi dalam pembelajaran pendidikan

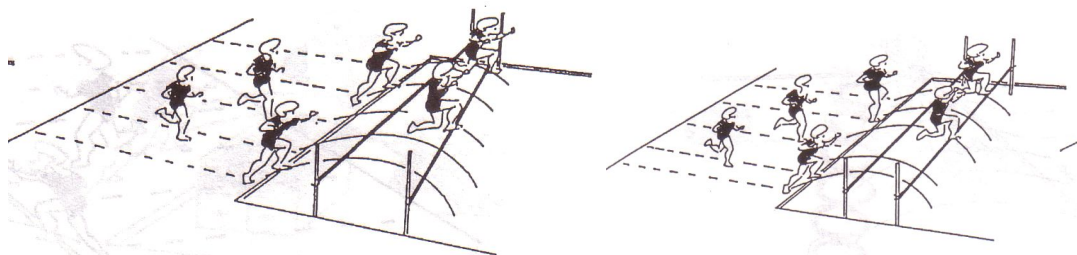
jasmani, sarana yang digunakan bisa dimodifikasi, sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa (Soepartono, 2000:6) Salah satu faktor yang mendorong berlangsungnya proses belajar mengajar agar sempurna adalah penyediaan sarana pendidikan yang menunjang.

Suharsimi Arikunto (1989:82), mengutip pendapat dari TIM Penyusunan Pedoman Pembakuan Media Pendidikan dan Kebudayaan, menerangkan bahwa "Sarana pendidikan adalah semua fasilitas yang diperlukan dalam proses belajar, mengajar, baik yang bergerak maupun yang tidak bergerak, agar pencapaian tujuan pendidikan dapat berjalan lancar, teratur, efektif dan efisien". Media pendidikan merupakan sarana pengajaran yang dapat dipergunakan untuk membantu tercapainya suatu ujuan. Di dalam dunia pendidikan, media sebagai suatu alat yang dapat di jangkau oleh panca indra (terutama penglihatan/pendengaran).

Penyajian pelajaran lompat jauh untuk siswa di Sekolah Dasar sebaiknya diberikan dalam bentuk permainan, menirukan, penugasan atau perlombaan.

- 1) Melakukan loncatan dengan alat tali yang diletakkan di atas tanah/lantai menyerupai huruf S dan O
- 2) Anak melakukan loncatan pada dua utas tali yang diletakkan sejajar meyerupai dua buah garis lurus (rel kereta api)
- 3) Melakukan loncatan dengan alat simpai/ban yang diletakkan di atas tanah/lantai membentuk linkaran atau disusun lurus.
- 4) Siswa melompati kotak atau boks yang disusun membentuk huruf "S", "O" dan disusun lurus
- 5) Sambil berlari anak-anak di suruh melompati rintangan atau bilah dan melompati bangku-bangku (bangku Swedia).

- 6) Sambil berlari anak-anak disuruh melompati simpai atau ban mobil yang dibaringkan, jarak antara simpai atau ban mobil yang satu dengan lainnya 3 sampai 5 m.
- 7) Anak-anak melompat melewati tali atau target yang diletakkan di tanah, dengan awalan lari dua langkah, 3 langkah, 5 langkah dst.
- 8) Anak-anak melompat melewati tali yang dipasang dengan ketinggian 30 cm, 40 cm, 50 cm dan seterusnya, dengan awalan lari dua langkah, 3 langkah, 5 langkah dst.



Gambar 4. Teknik Pendaratan Lompat Jauh
(Bk. Penjasorkes Jakarta : Yudhitira hal. 35)

- 9) Anak disuruh lari, pada batas yang telah ditetapkan loncat ke depan bertolak dengan dua kaki, mendarat dengan dua kaki lutut mengeper.
- 10) Anak-anak disuruh lari, pada batas yang telah ditetapkan lompat ke depan bertolak dengan satu kaki, mendarat dengan dua kaki lutut mengeper.
- 11) Anak-anak disuruh loncat-loncat di tempat, kemudian loncat setinggi-tingginya kedua lutut ditekuk, mendarat pada kedua lutut mengeper, kedua tangan ke depan menyentuh tanah.
- 12) Anak-anak disuruh loncat-loncat di tempat, kemudian loncat setinggi-tingginya kedua lutut ditekuk, mendarat

- pada kedua kaki lutut mengeper, tangan ke depan menyentuh tanah.
- 13) Anak-anak disuruh loncat-loncat ditempat di tepi bak pasir, kemudian loncat setinggi-tingginya ke depan ke atas kedua lutut ditekuk, pada waktu akan mendarat luruskan kedua kakinya ke depan, mendarat pada kedua kaki lutut mengeper kedua tangan ke depan.
 - 14) Anak-anak disuruh loncat-loncat ditempat, kemudian loncat setinggi-tingginya kedua tangan ke atas agak ke belakang, badan melenting, mendarat pada kedua kaki lutut mengeper, kedua tangan kedepan.
 - 15) Anak-anak disuruh jalan 3 atau 5 langkah, pada batas yang telah ditentukan lompat ke atas kedepan menolak dengan satu kaki, waktu berada di udara ke dua lutut ditekuk. Pada waktu akan mendarat kedua kaki diluruskan ke depan, mendarat pada kedua kaki, lutut mengeper, kedua tangan ke depan.
 - 16) Anak-anak disuruh jalan 3 atau 5 langkah, pada batas yang telah ditentukan lompat keatas ke depan menolak dengan satu kaki, berada di udara badan dilentangkan ke belakang, kedua tangan keatas. Mendarat pada kedua kaki, lutut mengeper, kedua tangan ke depan.
 - 17) Anak-anak disuruh jalan 3 atau 5 langkah, pada batas yang telah ditentukan lompat ke atas ke depan menolak dengan satu kaki, kaki belakang diayun ke depan dengan lutut agak dibengkokkan (misalnya kaki kanan). Mendarat pada kaki ayun lagi (kaki kanan), kaki tumpu (kaki kiri) ke belakang.
 - 18) Anak-anak disuruh jalan 3 atau 5 langkah, pada batas yang telah ditentukan lompat ke depan menolak dengan satu kaki (misalnya kaki kiri), kaki belakang diayun ke depan (kaki kanan), lutut agak dibengkokkan. Pada waktu di udara kaki

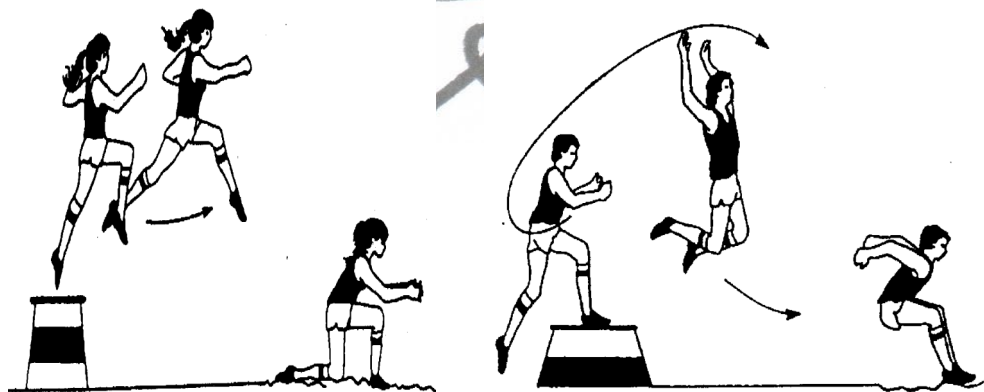
kiri langkahkan lagi ke depan. Mendarat pada kaki kiri lagi, kaki kanan di belakang.

- 19) Anak-anak disuruh lari, pada batas yang telah ditentukan lompat ke atas ke depan, menolak dengan satu kaki, kaki belakang diayun ke atas ke depan. Pada waktu di udara, kaki yang belakang (kaki tumpu/tolak) langkahkan lagi ke depan, kemudian kaki yang belakang (kaki ayun) segera rapatkan. Mendarat pada kedua kaki, kedua lutut mengeper, badan jongkok, kedua tangan ke depan.

2. Bentuk-Bentuk Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung

a. Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Peti Lompat

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan peti lompat yaitu dengan lari awalan, melompat ke atas dengan meletakkan kaki penolak pada suatu box/kotak/peti dan mendorong ke atas kuat-kuat dengan lutut dari kaki ayun dan gerak lengan seimbang.



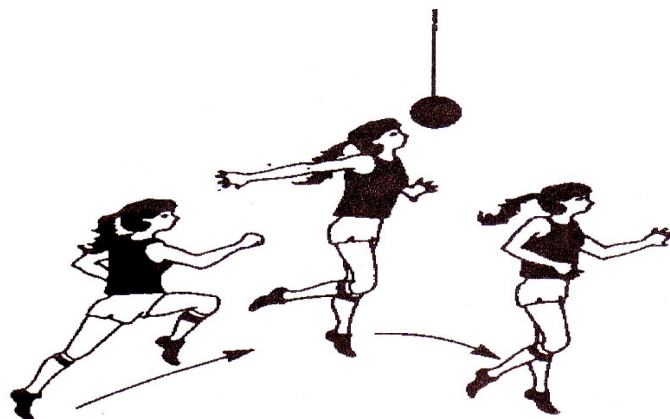
Gambar 2.17 Pembelajaran Lompat Jauh dengan alat bantu peti lompat

(Bk. Penjas Tim Bina Karya Guru : ERLANGGA hal. 29)

b. Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Bola Gantung

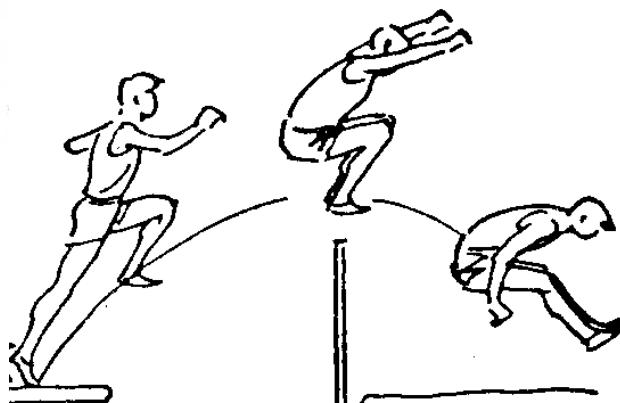
Pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu bola gantung dapat dilakukan dengan dua cara yaitu diraih dua tangan dan disundul.

commit to user



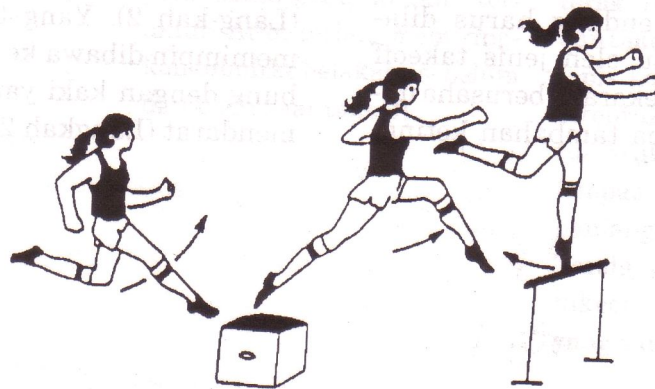
Gambar 3. 18. Pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu bola gantung
(Bk. Penjas Tim Bina Karya Guru : ERLANGGA hal. 29)

- c. Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Alat Bantu Tali Atau Gawang
Siswa melakukan lompat jauh dengan melompat melewati alat bantu berupa tali atau gawang yang dipasang di depan tumpuan.



Gambar 4.19 Pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu gawang
(Bk. Penjasorkes Jakarta : Yudhitira hal. 36)

- d. Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Alat Bantu Peti dan Gawang
Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu gawang yaitu siswa melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar, siswa melompat bertolak pada peti selanjutnya melewati alat bantu berupa gawang yang dipasang di depan tumpuan. *commit to user*



Gambar 5. Pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu gawang.

(Bk. Penjasorkes Jakarta : Yudhitira hal. 37)

B. Kerangka Pemikiran

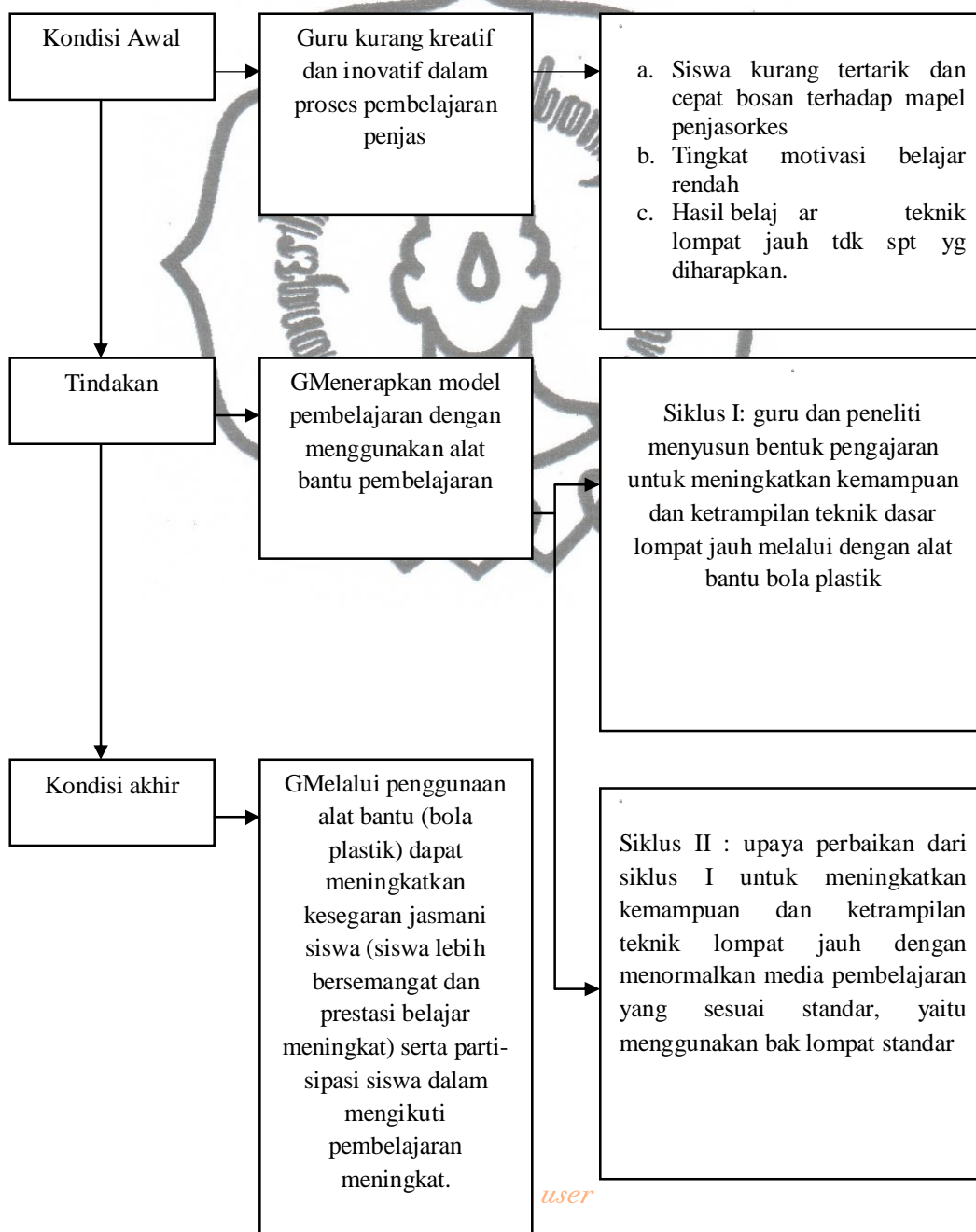
Dalam melakukan gerak lompat jauh memerlukan kaki ayun seluas mungkin ke depan. Dengan demikian, maka model bermain kaki ayun akan dapat menunjang keberhasilan lompat jauh. Model bermain melompat raihan menyentuh bola yang dilakukan berulang-ulang cenderung akan berdampak pada model bermain daya tahan, dan model bermain melompat raihan menyentuh bola ketinggian meningkat akan merangsang kaki ayun menjadi lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip model bermain *over load* dan progresif.

Jenis model bermain tersebut di atas cocok sebagai dasar model bermain lompat jauh. Hal ini berkaitan dengan kecepatan awalan dan panjang langkah pada lompat jauh. Pada langkah terakhir badan diturunkan sedikit dengan menekuk lutut untuk mendapatkan daya tolak yang besar pada saat akan melayang di udara. Posisi badan sedikit condong ke belakang saat akan menolakkan kaki. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan ayunan kaki ayun seluas mungkin ke depan.

Dalam hubungannya analisa mekanika gerak bentuk model bermain di atas mempunyai kelemahan dan kelebihan yang satu pada kaki ayun, yang satu pada lebar kangkangan. Disamping faktor kekuatan tolakan atau *take off*, juga ada faktor kangkangan kaki ayun. Karena pada bentuk model bermain pertama ada

usaha gerak mengangkat tangan menyentuh bola sedang pada model bermain kedua usaha untuk melatih kangkangan kaki dibutuhkan berlatih secara bertahap, maka dalam hal ini penulis mempunyai dugaan bahwa model bermain melompat raihan menyentuh bola akan efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan seperti gambar berikut :



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhhuri Kabupaten Tegal.

2. Waktu Penelitian :

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dari bulan April 2012 sampai bulan Juli 2012 :

Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Tahun 2011 - 2012					
		Apr	Mei	Juni	Juli	Agt	Spt
1	Persiapan						
	a. Observasi	V					
	b. Identifikasi Masalah	V					
	c. Penentuan Tindakan	V					
	d. Pengajuan Judul	V					
	e. Penyusunan Proposal	V	V				
	f. Pengajuan Ijin Penelitian		V				
2	Pelaksanaan						
	a. Seminar Proposal PTK						
	b. Pengumpulan Data		V	V			
3	Penyusunan Laporan		V	V			
	a. Penulisan Laporan PTK			V	V		

3. Siklus PTK

Adapun Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam beberapa siklus untuk melihat peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa dengan menerapkan model permainan lompat.

B. Subjek Penelitian

Beberapa persiapan yang dibuat dan dilaksanakan sebelum Penelitian Tindakan Kelas mencakup berbagai input instrument yang dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, antara lain :

1. Satuan Acara Pembelajaran

Dengan kompetensi dasar mempraktikkan gerak dasar jalan lari dan lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi kejujuran, tanggung jawab menghargai lawan dan menghargai diri sendiri. Dan memiliki kemampuan melalui ketrampilan lompat jauh, melalui permainan lompat dapat melakukan ketrampilan lompat jauh.

2. Perangkat Pembelajaran berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist, lembar evaluasi, dan lembar pendapat siswa tentang pembelajaran lompat jauh.

3. Daftar kehadiran siswa dan Daftar nilai siswa yang diurutkan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 sebanyak 28 siswa yang terdiri dari 17 siswa putri dan 11 siswa putra.

C. Data Dan Sumber Data

Untuk sumber data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang penerapan model permainan lompat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.
2. Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan model permainan lompat yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari 2 bagian yaitu : tes dan observasi

1. Tes : dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran siswa tentang materi lompat jauh yang dilakukan siswa.
2. Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran penerapan model permainan lompat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

Sedangkan alat pengumpul data yang digunakan penelitian adalah sebagai berikut : Tabel 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil pembelajaran lompat jauh melalui penerapan model permainan lompat meraih benda di atasnya	Tes Praktik	Tes ketrampilan gerak
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan lompat jauh melalui penerapan model permainan lompat meraih benda di atasnya	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

E. Uji Validitas Data

Validitas Data dengan menggunakan model komparasi, yaitu membandingkan hasil evaluasi siswa yang telah dilaksanakan antara peneliti, kolaborator, dan guru pamong sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan penelitian.

Secara sederhana validitas data menggunakan model komparasi dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Tahun Pelajaran 2011/2012, dapat digambarkan melalui tabel berikut ini.

Tabel : Komparasi Data Penguji Pembelajaran Lompat Jauh.

No	Penguji	Jumlah Siswa	Sebelum Tindakan Penelitian		Sesudah Tindakan Penelitian	
			Capaian KKM:70	%	Capaian KKM:70	%
I	Peneliti	28	12	42.85	26	92.85
II	Kolaborator		7	25.00	26	92.85
III	Guru Pamong		9	32.14	26	92.85

F. Analisa Data

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

1. Hasil kemampuan lompat jauh : dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan penerapan model permainan lompat. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lompat jauh : dengan menganalisa rangkaian gerakan lompat jauh. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Dalam penelitian ini, analisa data juga melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja lompat jauh dengan pendekatan penerapan model permainan lompat. Menurut Iskandar, (2009:131) yang menyatakan bahwa, “ Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran “.

G. Indikator Kinerja Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa pada materi atletik, penerapan model bermain, lompat raihan

menyentuh bola siswa kelas V SDN 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal pada Tahun Pelajaran 2011/2012.

a. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran dilapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain :

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat jauh dengan penerapan model permainan lompat;
- 2) Melakukan pemanasan;
- 3) Membentuk kelompok dalam proses belajar mengajar
- 4) Melakukan latihan teknik dasar dalam lompat jauh ;
 - a) Cara melakukan awalan lari ;
 - b) Cara melakukan tumpuan awal lompat ;
 - c) Sikap gerak gaya lompat jauh ;
 - d) Gerakan mendarat pada lompat jauh ;
- 5) Menarik kesimpulan;
- 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung;
- 7) Melakukan pendinginan;

b. Tahap Evaluasi.

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada table berikut ini :

Table 3. Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Prosentase target pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	
Hasil belajar lompat jauh	46,678%	65 %	85.00 %	Diamati saat guru memberikan materi lompat jauh melalui penerapan model permainan lompat raihan benda di atasnya

H. Prosedur Penelitian

Langkah pertama menentukan metode yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan yang akan dilakukan dalam siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan-tindakan akan dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan pada siswa yang peneliti jadikan subyek penelitian.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara parsitipatif atau kolaborasi (guru, dosen dengan tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahapan orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas, menurut Iskandar (2009 : 67)

1. Mengidentifikasi permasalahan umum;
2. Mengadakan pengecekan dilapangan;

3. Membuat perencanaan umum;
4. Mengembangkan tindakan pertama;
5. Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama;
6. Refleksi-evaluatif, dan merevisi atau memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus ke dua dan seterusnya;

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti apa yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut :

1. Tahap persiapan survey awal.

Kegiatan yang dilakukan dalam survey ini oleh peneliti adalah mengobservasi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian;

2. Tahap seleksi informan

Pada tahap ini peneliti menentukan subyek penelitian;

3. Tahap pengumpulan data dan treatment

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data tentang :

- a. Hasil belajar lompat jauh melalui penerapan model permainan lompat;
- b. Kepuasan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan penerapan model permainan lompat;
- c. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran;
- d. Alat bantu pembelajaran;
- e. Pelaksanaan pembelajaran;
- f. Semangat dan keaktifan siswa;

4. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis yang digunakan peneliti adalah deskripsi kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian diskripsi tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran pada materi lompat jauh dengan penerapan model permainan lompat.

5. Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survey sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.

commit to user

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa. Adapun setiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interprestasi, analisis serta refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya.



BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Kegiatan survey awal dilakukan untuk mengetahui bagaimana kondisi yang ada di lapangan. Berikut kondisi yang ada di lapangan berdasarkan hasil survei awal :

1. Kurangnya metode pembelajaran yang bervariasi melalui pendekatan permainan pada pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012, sehingga sehingga minat siswa dan motivasi siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh masih kurang. Hasil belajar siswa masih sangat kurang, yang dibuktikan dengan hasil rata-rata kelas pada pembelajaran lompat jauh 40.5% dari sejumlah siswa yaitu 28 siswa berada di bawah nilai KKM (70.00).
2. Kurangnya modifikasi sarana pembelajaran oleh guru dalam pelaksanaan kegiatan permainan, sehingga siswa kurang antusias, jemu, dan merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran.
3. Kurangnya motivasi guru dalam pelaksanaan kegiatan kegiatan siswa, sehingga guru kurang mengembangkan materi lompat jauh melalui pendekatan permainan.
4. Sedikitnya alokasi waktu yang disediakan dalam pembelajaran yang mengakibatkan kegiatan latihan semakin sedikit.
5. Kurangnya pengembangan materi lompat jauh melalui pendekatan permainan.
6. Kurangnya sarana dalam pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan hasil survei tersebut di atas, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian terhadap materi pembelajaran lompat jauh dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Secara umum, sistematika pembelajaran materi lompat jauh dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhhuri Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012, terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu persiapan peneliti sebelum pembelajaran, kemudian kegiatan pendahuluan yang mencakup berdoa, presensi, apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa, dan pemanasan. Dilanjutkan kegiatan inti mencakup eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi. Yang terakhir adalah kegiatan penutup yang mencakup pendinginan, refleksi, evaluasi, apersepsi, serta tindak lanjut.

Di dalam kegiatan inti, peneliti menjelaskan materi lompat jauh dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat. Ketika peneliti memberikan penjelasan, siswa mendengarkan, memahami, dan kemudian mempraktekkan. Pemberian materi dilakukan oleh peneliti, dimana guru bertugas sebagai pengamat pembelajaran, dan dibantu oleh guru kolaborator. Setelah kegiatan inti selesai dilaksanakan, kegiatan akhir adalah memberikan evaluasi kegiatan belajar mengajar yang telah dilaksanakan dengan berdasar pada data observasi yang telah diperoleh oleh peneliti dan guru kolaborator. Adapun kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati sehingga diperbaiki pada siklus berikutnya.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data diperoleh melalui tes yang dilakukan pada saat kondisi awal, dan hasil belajar lompat jauh siklus 1 & 2 dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda pada pembelajaran lompat jauh. Berikut deskripsi data di dalam penelitian ini :

a. Deskripsi Data Kondisi Awal Hasil Belajar Lompat Jauh

Observasi dan tes awal dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui data kondisi awal hasil belajar lompat jauh yang dimiliki siswa. Data ini membantu peneliti mengetahui ada tidaknya peningkatan hasil belajar lompat jauh dari kondisi awal, siklus 1, hingga siklus 2. Berikut data kondisi awal

hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 :

Tabel 4 Kondisi Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012

No	Nama	Hasil belajar Lompat Jauh	Nilai Ketuntasan Minimal
1	Sultan Hasanudin	69	70.00
2	Jafar Sidik	68	
3	Nur Hidayah	62	
4	Bunga Firmaningtyas	69	
5	Fitri Qurotu Aini	69	
6	Laeli Farkhati	74	
7	Malik Abdul Azis	65	
8	Maulana Aenan Najib	61	
9	Maslusiana Zakarin	71	
10	Maulana Mustofa Azis	73	
11	Musnadil Firdaus	67	
12	Muhamad Riko Deva R	63	
13	Nirma Indria	72	
14	Nurul Inayah	68	
15	Nafillah Khoirotunnisa	71	
16	Nurbaeti Amalia	67	
17	Silmi A'mali	72	
18	Sri Mulyati	68	
19	Tanti Syilvia Rahma S	73	
20	Wakhidah Aefiliana	74	
21	Widi Ubaidah Sulaiman	63	
22	Zahrotunnisa	61	
23	Zulfa Rosyadah	72	
24	Indah Nur Fitriyani	74	
25	Muhamad Nur K.I.	75	
26	Rahman Maulana	60	
27	M. Yusuf Efendi	72	
28	Faris Aviv Hasibuan	56	
Rata-rata		68,17	

Dari tabel 4 diperoleh informasi bahwa dari jumlah keseluruhan yaitu 28 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012, hanya sejumlah 12 siswa (42,86%) yang memiliki nilai hasil belajar awal lompat jauh di atas nilai ketuntasan belajar

minimal (KKM) yaitu 70.00. Data tersebut memiliki arti yaitu hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 tergolong dalam kriteria keberhasilan yang kurang, karena belum ada 80% siswa yang memiliki nilai yang tuntas.

Oleh karena itu, peneliti menyusun tindakan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan memodifikasi metode pembelajaran melalui penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda pada pembelajaran lompat jauh. Untuk pelaksanaan tindakan penelitian sendiri akan dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

2. Siklus 1

Pada siklus 1, agar hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dapat meningkat secara optimal, maka bentuk modifikasi metode pembelajaran dilakukan dengan menggunakan penerapan model bermain lompat meraih bola dan lompat ban sambil meraih atau menyentuh benda yang ada di atasnya. Model bermain lompat raihan menyentuh benda tersebut dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga meminimalisir kebosanan, dan rasa senang dapat muncul pada peserta didik. Pelaksanaan pembelajaran siklus 1 dalam penelitian ini terdiri dari 2 (dua) pertemuan, dan setiap pertemuannya dilaksanakan selama 70 menit

a. Perencanaan Siklus 1

Kegiatan perencanaan siklus 1 diawali dengan melakukan konsultasi dengan Guru Penjas yang merupakan mitra kolaboratif dalam penelitian kali ini. Konsultasi yang dilakukan mencakup penentuan waktu tindakan, kelas yang akan diberikan tindakan, serta perencanaan tindakan yaitu materi pembelajaran, dan model serta teknik permainan yang digunakan.

Setelah dilakukan konsultasi, diperoleh kesepakatan untuk pelaksanaan tindakan siklus 1 diadakan selama 2 kali pertemuan, yaitu putaran I pada hari Sabtu, tanggal 12 Mei 2012, dan putaran II pada hari Rabu, tanggal 23 Mei 2012. Kelas yang akan diberikan tindakan sesuai kesepakatan adalah kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal. Materi pembelajaran yang akan diberikan bersumber pada buku referensi dan buku pegangan. Dan untuk permainan yang akan diterapkan, disepakati bahwa bermain lompat meraih bola dan lompat ban sambil meraih atau menyentuh benda yang ada di atasnya merupakan permainan yang akan diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh siklus 1.

Kegiatan perencanaan siklus 1 diakhiri dengan penyusunan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang memuat rangkaian perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada siklus 1. Yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan perencanaan. Yaitu melakukan persiapan sarana dan prasarana seperti halnya : bola, ban , bendera, dan peluit.

b. Pelaksanaan Siklus 1

Pelaksanaan tindakan Siklus 1 berdasarkan dengan RPP, dilaksanakan selama dua kali pertemuan, yakni pertemuan I pada hari Sabtu, tanggal 12 Mei 2012 dan pertemuan II pada hari Rabu, tanggal 23 Mei 2012. Pembelajaran dilaksanakan di halaman depan SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal. Setiap pertemuan berlangsung selama 2 x 35 menit. Pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborator yang bersangkutan, yang sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran.

Pertemuan 1 siklus 1, materi yang akan diberikan adalah gerakan ketrampilan lompat meraih bola di atasnya yang dilakukan secara perorangan. Kegiatan awal pertemuan 1 siklus 1 diawali dengan kegiatan persiapan. Disini peneliti menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta/setting tata letak peralatan. Peneliti juga menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendahuluan selama 10 menit.

Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan "selamat pagi", dan kemudian berdoa. Setelah itu presensi, siswa berbaris dengan tertib dan disiplin. Dari jumlah siswa sebanyak 28 siswa, seluruh siswa hadir dan dapat mengikuti pembelajaran. Selanjutnya peneliti melakukan apersepsi, guru sedikit memberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan yaitu mengenai adalah gerakan ketrampilan lompat meraih bola di atasnya yang dilakukan secara perorangan. Pada saat apersepsi, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan ketrampilan melompat. Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa agar semangat untuk mengikuti proses pembelajaran. Kegiatan pendahuluan diakhiri dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan tresing peregangan otot-otot.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan eksplorasi, yaitu melakukan senam dasar dengan gerakan latihan pendekatan ke gerakan-gerakan inti materi pembelajaran. Peneliti memfasilitasi siswa dengan media atau alat pendukung pembelajaran dan memberikan pengetahuan secara praktek kepada siswa bagaimana teknik dasar melompat yang benar. Setelah itu melakukan kegiatan elaborasi yaitu strategi pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model tugas yaitu guru menjelaskan cara melakukan gerakan ketrampilan lompat meraih bola di atasnya. Siswa memperkirakan waktu atau teknik melompat meraih bola di atasnya.

Siswa melaksanakan tugas sesuai dengan target yang yang diberikan. Siswa yang belum mampu melaksanakan tugasnya diberi kesempatan untuk memperbaiki teknik gerakan ketrampilan melompat meraih bola di atasnya yang dilakukan secara perorangan. Siswa yang telah berhasil dalam melakukan ketrampilan melompat meraih bola di atasnya diberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuannya dalam kegiatan praktik teknik melompat bola di atasnya yang dilakukan secara berpasangan / kelompok pada jarak yang telah ditentukan.

Setelah kegiatan eksplorasi, dilanjutkan dengan kegiatan resiprokal/timbal balik. Peneliti mengatur siswa agar melakukan barisan sesuai

dengan urutan barisannya untuk melakukan ketrampilan melompat meraih bola di atasnya. Siswa melaksanakan tugas ketrampilan lompat jauh yang telah diberikan peneliti. Siswa secara perorangan, berpasangan, dan kelompok melaksanakan ketrampilan lompat jauh dengan penerapan bermain melompat meraih bola di atasnya.

Guru memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri pada siswa. Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan konfirmasi. Dalam kegiatan konfirmasi, peneliti bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa. Peneliti bersama-sama siswa bertanya jawab meluruskan pemahaman, memberikan penguatan, dan menyimpulkan inti dari pembelajaran.

Pertemuan 1 siklus 1 diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu pendinginan, refleksi pengalaman belajar siswa, siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya tentang hal-hal yang baru dikerjakannya/dipelajarinya. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan). Kemudian melakukan apersepsi yaitu peneliti memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa. Selanjutnya ditutup dengan kegiatan tindak lanjut yaitu pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya.

Pertemuan ke 2 siklus 1, diawali dengan kegiatan awal yang serupa dengan pertemuan 1 siklus 1, yaitu dengan kegiatan persiapan. Kegiatan persiapan pertemuan 2 dilaksanakan serupa dengan pertemuan 1 yang dimulai dari menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta/setting tata letak peralatan sampai dengan kegiatan pendahuluan diakhiri dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan treading peregangan otot-otot.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan eksplorasi, yaitu melakukan senam dasar dengan gerakan latihan pendekatan ke gerakan-gerakan inti materi pembelajaran. Peneliti memfasilitasi siswa dengan media atau alat pendukung pembelajaran. Setelah itu melakukan kegiatan elaborasi yaitu strategi pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model tugas yaitu guru menjelaskan cara melakukan ketrampilan melompat dan sambil meraih benda di atasnya yang

tingginya lebih dari siswa yang merangkak pada pertemuan 1. Siswa memperkirakan waktu atau gerakan bermain melompati ban sambil meraih benda di atasnya.

Siswa melaksanakan tugas sesuai dengan target yang yang diberikan. Siswa yang belum mampu melaksanakan tugasnya diberi kesempatan untuk memperbaiki kegiatan melompati ban sambil meraih benda di atasnya secara perorangan. Siswa yang telah berhasil dalam melakukan ketrampilan melompati ban sambil meraih benda di atasnya diberi kesempatan untuk meningkatkan kecepatannya dalam kegiatan bermain melompati ban sambil meraih benda di atasnya secara berpasangan dan kemudian kelompok.

Setelah kegiatan eksplorasi, dilanjutkan dengan kegiatan respirokak/timbal balik. Peneliti mengatur siswa agar melakukan barisan sesuai dengan urutan barisannya untuk melakukan kegiatan lompat jauh dengan penerapan model bermain melompati ban sambil meraih benda di atasnya. Siswa melaksanakan tugas ketrampilan melompati ban sambil meraih benda di atasnya yang telah diberikan peneliti secara berpasangan dan kelompok. Siswa mencari pasangannya sendiri untuk melaksanakan ketrampilan melompati ban sambil meraih benda di atasnya.

Guru memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri pada siswa. Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan konfirmasi. Dalam kegiatan konfirmasi, peneliti bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa. Peneliti bersama-sama siswa bertanya jawab meluruskan pemahaman, memberikan penguatan, dan menyimpulkan inti dari pembelajaran.

Pertemuan 2 siklus 1 diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu pendinginan, refleksi pengalaman belajar siswa, siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya tentang hal-hal yang baru dikerjakannya/dipelajarinya. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan). Kemudian melakukan apersepsi yaitu peneliti memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa. Selanjutnya ditutup dengan kegiatan tindak lanjut yaitu pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya. Kegiatan siklus 1 diakhiri

dengan peneliti melakukan tes kepada siswa. Penilaian kepada setiap siswa dilakukan secara individual (*post-tes siklus 1*). Penilaian dilakukan oleh peneliti bersama guru kolaborator, dengan mengisi form yang telah ditentukan.

c. Observasi dan Interpretasi Siklus 1

Observasi dan interpretasi tindakan siklus 1 antara lain : siswa cukup semangat dalam mengikuti setiap pertemuan dalam pembelajaran siklus 1 materi lompat jauh dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda yaitu bermain lompat meraih bola di atasnya dan melompati ban sambil meraih benda di atasnya. Siswa juga memahami bagaimana cara melakukan permainan tersebut dengan benar, siswa juga melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru, memiliki minat dalam melaksanakan pembelajaran tersebut, melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan baik. Secara umum suasana kelas juga nampak cukup aktif, hal ini tampak dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari kegiatan awal hingga kegiatan akhir.

Interpretasi pelaksanaan tindakan siklus 1 yakni peneliti mengamati proses pembelajaran pada materi lompat jauh dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda yaitu permainan lompat meraih bola di atasnya dan melompati ban sambil meraih benda di atasnya pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012. Pada pertemuan ke 1, penerapan model bermain lompat raihan menyentuh bola yang digunakan adalah bermain lompat meraih bola di atasnya. Pertemuan ke 2 model bermain lompat raihan menyentuh benda yang diterapkan adalah bermain melompati ban sambil meraih benda di atasnya.

Proses pembelajaran siklus 1 berakhir, peneliti mengadakan tes akhir siklus 1. Bersama kolaborator, peneliti melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh peneliti berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung, terkait sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, serta fasilitas yang digunakan selama pembelajaran. Penilaian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui

tingkat hasil belajar siswa dalam menerima pembelajaran hasil belajar lompat jauh melalui penerapan model bermain lompat raihan menyentuh bola yaitu bermain melompat meraih bola di atasnya dan melompati ban sambil meraih benda di atasnya.

d. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 1

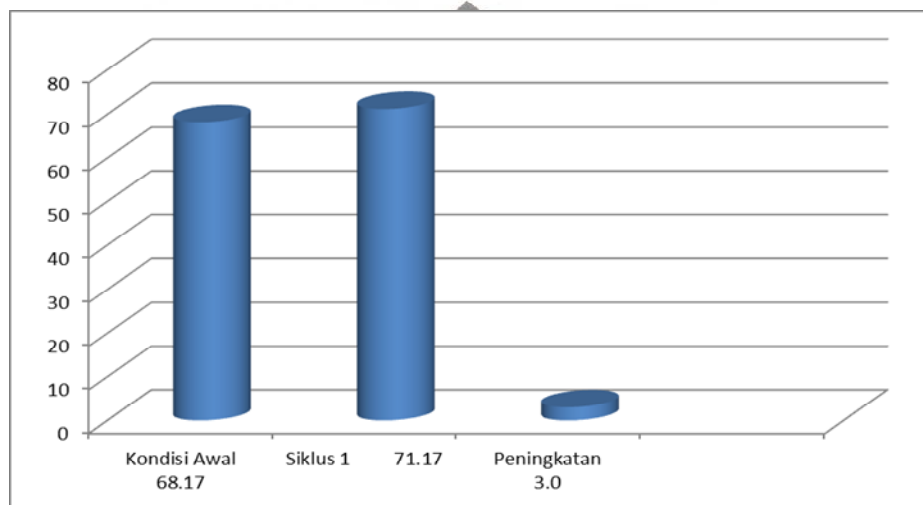
Berikut deskripsi data hasil belajar lompat jauh dan kriteria ketuntasan minimal hasil belajar Siklus 1 siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

Tabel 5. Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh & Nilai Ketuntasan Minimal Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1

No	Nama	Kondisi Awal (<i>Pre-test</i>)		Kondisi Siklus 1	
		Hasil Belajar Lompat Jauh	Nilai Ketuntasan Minimal	Hasil Belajar Lompat Jauh	Nilai Ketuntasan Minimal
1	Sultan Hasanudin	69	70.00	72	70.00
2	Jafar Sidik	68		70	
3	Nur Hidayah	62		68	
4	Bunga Firmaningtyas	69		70	
5	Fitri Qurotu Aini	69		73	
6	Laeli Farkhati	74		77	
7	Malik Abdul Azis	65		65	
8	Maulana Aenan Najib	61		67	
9	Maslusiana Zakarin	71		80	
10	Maulana Mustofa Azis	73		78	
11	Musnadil Firdaus	67		68	
12	Muhamad Riko Deva R	63		65	
13	Nirma Indria	72		78	
14	Nurul Inayah	68		73	
15	Nafillah Khoirotunnisa	71		73	
16	Nurbaeti Amalia	67		68	
17	Silmi A'maali	72		77	
18	Sri Mulyati	68		70	
19	Tanti Syilvia Rahma S	73		75	
20	Wakhidah Aefiliana	74		75	
21	Widi Ubaidah Sulaiman	63		65	
22	Zahrotunnisa	61		63	
23	Zulfa Rosyadah	72		70	
24	Indah Nur Fitriyani	74		79	
25	Muhamad Nur K.I.	75		77	
26	Rahman Maulana	60		62	
27	M. Yusuf Efendi	72		75	
28	Faris Aviv Hasibuan	56		60	
Rata-rata		68,17		71,17	

Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 1 rata-ratanya meningkat sebesar 3,0.

Berikut Grafik perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus 1 :



Grafik 1. Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal ke Siklus 1

Dari grafik 1, dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah diberi pembelajaran dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda yaitu bermain melompati teman yang sedang merangkak dan melompati kardus sambil meraih benda di atasnya pada siklus 1, rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 meningkat 3,0 dari kondisi awal.

Jumlah siswa yang memiliki nilai di atas KKM pada siklus 1 juga mengalami peningkatan dari kondisi awal. Yaitu sebanyak 20 siswa (71,42%) dari jumlah total 28 siswa memiliki nilai yang berada di atas KKM (70.00). Kondisi awal, hanya 12 siswa (42,86%) dari jumlah total 28 siswa yang nilainya berada di atas KKM. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar pada siswa dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus 1. Akan tetapi peningkatan tersebut belum optimal karena belum

memenuhi target yang diharapkan oleh peneliti yaitu kurang lebih 80% siswa tuntas di atas KKM. Oleh karena itu, keberhasilan yang tertunda akan diperbaiki di siklus 2.

e. Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 1

Hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran lompat jauh antara lain : (1) Masih banyak siswa yang tidak serius dalam melaksanakan pembelajaran, hal ini terbukti saat pelaksanaan permainan ada beberapa siswa yang masih sering bergurau dengan teman lainnya. (2) Siswa masih mengabaikan inti pembelajaran lompat jauh yang sesungguhnya, mereka masih terfokus dalam melakukan permainan dengan sebaik mungkin dan memenangkan permainan tersebut tanpa memahami secara benar bagaimana aplikasi teknik lompat jauh yang sebenarnya dalam penerapan permainan yang dilakukan dalam pelaksanaan pembelajaran. Hal tersebut dibuktikan dengan kurang pahamnya siswa antara gerakan melompat dan meloncat sehingga pada saat pendaratan melompat tidak dilakukan dengan baik.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada siklus 1, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi yaitu (1) siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh lebih serius lagi dan memperhatikan penjelasan dan peragaan sesuai dengan apa yang diberikan oleh peneliti, sehingga fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran yang dilakukan dapat tercapai sesuai dengan target yang ditentukan. (2) Peneliti dan kolaborator lebih fokus dalam penerapan gerakan lompat jauh siswa pada saat proses pelaksanaan pembelajaran permainan dilaksanakan sehingga kualitas hasil pembelajaran dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal.

Kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan dalam siklus 1 antara lain : siswa memiliki semangat dan minat yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda. Dengan penerapan tersebut, siswa merasa tertantang dan senang, sehingga siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, karena pembelajaran lompat jauh yang selama ini

dianggap menjemukan dapat menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Materi yang diberikan juga dapat diberikan secara terarah dan pembelajaran menjadi lebih aktif, dan komunikasi antar siswa dan guru lebih terjalin satu sama lain, sehingga komunikasi dua arah dapat terlaksana dengan baik dengan penerapan modifikasi media pembelajaran menggunakan permainan.

3. Siklus 2

Tahapan yang dilakukan pada siklus 2 dalam penelitian tindakan kelas ini meliputi :

a. Perencanaan Siklus 2

Peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan perencanaan siklus 2. Konsultasi meliputi materi yang akan dilaksanakan. Materi yang akan dilaksanakan kaitannya dengan permainan yang akan dilakukan dan teknik yang akan dilakukan, yaitu model bermain lompat raihan menyentuh benda dengan bermain melompati mistar dengan jauh tertentu sambil meraih benda di atasnya baik secara perorangan, berpasangan, maupun secara kelompok dengan metode perlombaan.

Dalam siklus 2 ini, untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa, peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran dan juga peneliti lebih terampil dalam menguasai kelas dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap. Peneliti dan kolaborator juga mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, serta memberi umpan balik, dan reward kepada siswa yang mampu memiliki hasil belajar lompat jauh dengan baik.

b. Pelaksanaan Siklus 2

Seluruh proses pembelajaran dalam siklus 2 ini adalah penguatan, sebab materi secara dasar telah diberikan pada siklus sebelumnya. Sesuai dengan RPP siklus 2, pelaksanaan siklus 2 dilaksanakan 2 kali pertemuan yakni pertemuan 1 pada hari Rabu, Tanggal 30 Mei 2012, dan pertemuan 2 pada hari Kamis tanggal 07 Juni 2012. Satu kali pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit.

Pertemuan 1 siklus 2, materi yang akan diberikan adalah gerakan ketrampilan melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu

sambil meraih benda di atasnya yang dilakukan secara perorangan, dan kemudian dilanjutkan secara berpasangan. Kegiatan awal pertemuan 1 siklus 1 diawali dengan kegiatan persiapan. Disini peneliti menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta/setting tata letak peralatan. Peneliti juga menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendahuluan selama 10 menit.

Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan "selamat pagi", dan kemudian berdoa. Setelah itu presensi, siswa berbaris dengan tertib dan disiplin. Dari jumlah siswa sebanyak 28 siswa, seluruh siswa hadir dan dapat mengikuti pembelajaran. Selanjutnya peneliti melakukan apersepsi, guru sedikit memberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan yaitu gerakan melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya yang dilakukan secara perorangan. Pada saat apersepsi, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan ketrampilan melompat. Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa agar semangat untuk mengikuti proses pembelajaran. Kegiatan pendahuluan diakhiri dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan treading peregangan otot-otot.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan eksplorasi, yaitu melakukan senam dasar dengan gerakan latihan pendekatan ke gerakan-gerakan inti materi pembelajaran. Peneliti memfasilitasi siswa dengan media atau alat pendukung pembelajaran dan memberikan pengetahuan secara praktek kepada siswa bagaimana teknik dasar melompat yang benar. Setelah itu melakukan kegiatan elaborasi yaitu strategi pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model tugas yaitu guru menjelaskan cara melakukan gerakan melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya.

Siswa memperkirakan waktu atau teknik melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya. Siswa melaksanakan tugas sesuai dengan target yang yang diberikan. Siswa yang belum mampu melaksanakan tugasnya diberi kesempatan untuk memperbaiki teknik gerakan ketrampilan melompati bak lompat yang sudah disetting

dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya yang dilakukan secara perorangan.

Siswa yang telah berhasil dalam melakukan ketrampilan melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya yang dilakukan secara perorangan diberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuannya dalam kegiatan praktik teknik melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya yang dilakukan secara berpasangan pada jarak yang telah ditentukan.

Setelah kegiatan eksplorasi, dilanjutkan dengan kegiatan resiprokal/timbal balik. Peneliti mengatur siswa agar melakukan barisan sesuai dengan urutan barisannya untuk melakukan ketrampilan melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya yang dilakukan secara perorangan. Siswa melaksanakan tugas ketrampilan lompat jauh yang telah diberikan peneliti. Siswa secara perorangan, dan kemudian berpasangan melaksanakan ketrampilan lompat jauh dengan penerapan bermain melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya.

Guru memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri pada siswa. Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan konfirmasi. Dalam kegiatan konfirmasi, peneliti bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa. Peneliti bersama-sama siswa bertanya jawab meluruskan pemahaman, memberikan penguatan, dan menyimpulkan inti dari pembelajaran.

Pertemuan 1 siklus 1 diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu pendinginan, refleksi pengalaman belajar siswa, siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya tentang hal-hal yang baru dikerjakannya/dipelajarinya. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan). Kemudian melakukan apersepsi yaitu peneliti memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa. Selanjutnya ditutup dengan kegiatan tindak lanjut yaitu pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya.

Pertemuan ke 2 siklus 2, dilakukan sama halnya dengan pertemuan 1 siklus 2. Namun materi berbeda dengan pertemuan 1, pada pertemuan 2 materi yang akan diberikan adalah ketrampilan lompat jauh dengan penerapan bermain melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya secara berkelompok dengan metode perlombaan. Kegiatan awal pertemuan 2 dilakukan serupa dengan pertemuan 1, mulai dari kegiatan persiapan – hingga kegiatan pemanasan. Pada saat presensi, siswa berbaris dengan tertib dan disiplin. Dari jumlah siswa sebanyak 28 siswa, seluruh siswa hadir dan dapat mengikuti pembelajaran.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit dengan permainan melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya secara berkelompok dengan metode perlombaan. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan eksplorasi, yaitu siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dilakukan perlombaan melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugasnya dialah yang menang. Prosedur pelaksanaan kegiatan inti pada saat pertemuan 2 sama halnya dengan pertemuan 1 mulai dari kegiatan eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

Pertemuan 2 siklus 2 diakhiri dengan penilaian kepada setiap siswa secara individual (*post-tes siklus 2*) yang dilakukan oleh peneliti bersama guru kolaborator, dengan mengisi form yang telah ditentukan.

c. Observasi dan Interpretasi Siklus 2

Peneliti dan kolaborator melakukan observasi dan interpretasi pada siklus 2 yakni (1) Peneliti dan kolaborator mengamati proses pembelajaran hasil belajar lompat jauh dengan lebih fokus dan melakukan observasi lebih luas agar lebih mencermati perkembangan siswa dalam menerapkan teknik lompat jauh pada saat proses pelaksanaan pembelajaran permainan dilaksanakan. (2) Peneliti dan kolaborator memberikan semangat kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran lompat jauh dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar diperoleh gambaran, siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh lebih serius

dan memperhatikan penjelasan dan peragaan sesuai dengan apa yang diberikan oleh peneliti, sehingga fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran, siswa juga dengan semangat melakukan apa yang diperintahkan guru, siswa merasa senang, bersemangat dan tidak cepat bosan.

d. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 2

Berikut deskripsi data peningkatan hasil belajar lompat jauh dan nilai ketuntasan minimal hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 :

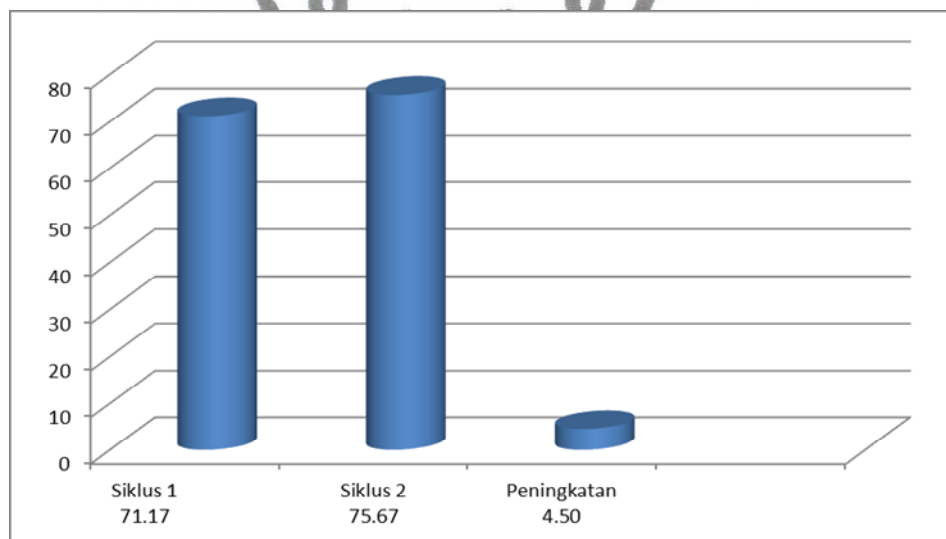
Tabel 6 Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2

No	Nama	Kondisi Siklus 1		Kondisi Siklus 2	
		Hasil belajar Lompat Jauh	KKM	Hasil belajar Lompat Jauh	KKM
1	Sultan Hasanudin	72	70.00	78	70.00
2	Jafar Sidik	70		73	
3	Nur Hidayah	68		73	
4	Bunga Firmaningtyas	70		82	
5	Fitri Qurotu Aini	73		87	
6	Laeli Farkhati	77		82	
7	Malik Abdul Azis	65		68	
8	Maulana Aenan Najib	67		68	
9	Maslusiana Zakarin	80		82	
10	Maulana Mustofa Azis	78		78	
11	Musnadil Firdaus	68		73	
12	Muhamad Riko D.R.	65		66	
13	Nirma Indria	78		78	
14	Nurul Inayah	73		80	
15	Nafillah Khoirotunnisa	73		78	
16	Nurbaeti Amalia	68		68	
17	Silmi A'maali	77		82	
18	Sri Mulyati	70		79	
19	Tanti Syilvia Rahma S	75		77	
20	Wakhidah Aefiliana	75		82	
21	Widi Ubaidah S	65		68	
22	Zahrotunnisa	63		66	
23	Zulfa Rosyadah	70		73	
24	Indah Nur Fitriyani	79		87	
25	Muhamad Nur K.I.	77		79	
26	Rahman Maulana	62		66	
27	M. Yusuf Efendi	75		78	
28	Faris Aviv Hasibuan	60		68	
Rata-rata		71,17		75,67	

Tabel 6 menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam pembelajaran lompat jauh dengan penerapan pendekatan model bermain lompat raihan menyentuh benda yaitu melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya naik menjadi 75,67, yang semula siklus 1 rata-ratanya hanya 71,17. Rata-ratanya meningkat 4,50.

Peningkatan juga dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu Sebesar 92,85% siswa (26 siswa) dari jumlah keseluruhan 28 siswa memiliki nilai di atas nilai ketuntasan minimal (70.00). Hal ini menunjukkan bahwa, setelah diberi pembelajaran pada siklus 2 dengan penambahan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda yaitu melompati bak lompat yang sudah disetting dengan jarak tertentu sambil meraih benda di atasnya, hasil belajar lompat jauh pada siswa mengalami peningkatan yang signifikan dan optimal.

Di bawah ini grafik peningkatan rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari siklus 1 ke siklus 2 :



Grafik 2 Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh dari Siklus 1 ke Siklus 2

Adapun peningkatan hasil belajar hasil belajar lompat jauh siswa dari kondisi awal, siklus 1 & siklus 2 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

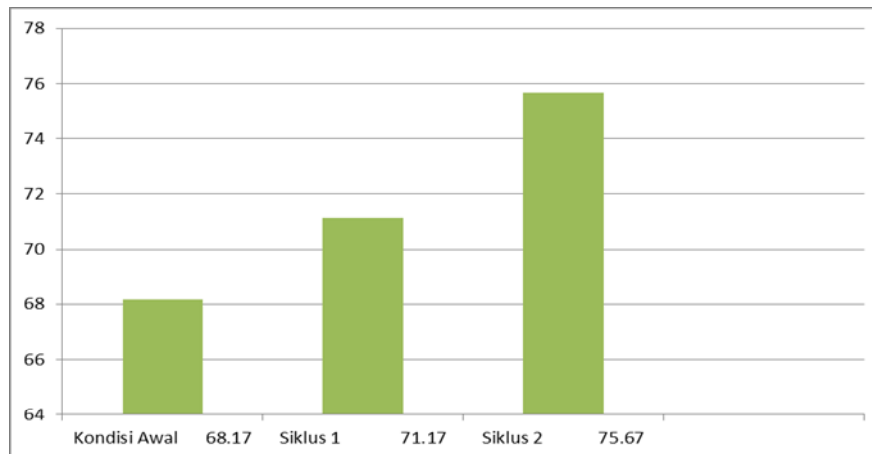
Tabel 7. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec.Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2

No	Nama	Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 1 & 2			Nilai KKM
		Kondisi Awal	Siklus 1	Siklus 2	
1	Sultan Hasanudin	69	72	78	70.00
2	Jafar Sidik	68	70	73	
3	Nur Hidayah	62	68	73	
4	Bunga Firmaningtyas	69	70	82	
5	Fitri Qurotu Aini	69	73	87	
6	Laeli Farkhati	74	77	82	
7	Malik Abdul Azis	65	65	68	
8	Maulana Aenan Najib	61	67	68	
9	Maslusiana Zakarin	71	80	82	
10	Maulana Mustofa Azis	73	78	78	
11	Musnadil Firdaus	67	68	73	
12	Muhamad Riko Deva	63	65	66	
13	Nirma Indria	72	78	78	
14	Nurul Inayah	68	73	80	
15	Nafillah Khoirotunnisa	71	73	78	
16	Nurbaeti Amalia	67	68	68	
17	Silmi A'maali	72	77	82	
18	Sri Mulyati	68	70	79	
19	Tanti Syilvia Rahma S	73	75	77	
20	Wakhidah Aefiliana	74	75	82	
21	Widi Ubaidah S	63	65	68	
22	Zahrotunnisa	61	63	66	
23	Zulfa Rosyadah	72	70	73	
24	Indah Nur Fitriyani	74	79	87	
25	Muhamad Nur K.I.	75	77	79	
26	Rahman Maulana	60	62	66	
27	M. Yusuf Efendi	72	75	78	
28	Faris Aviv Hasibuan	56	60	68	
Rata-rata		68,17	71,17	75,67	70.00

Dari tabel 7. Dapat diperoleh informasi bahwa rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal hingga siklus ,2, meningkat sebesar 7,50. Dimana pada kondisi awal rata-ratanya hanya 68,17, sedangkan setelah diberi pembelajaran dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda pada siklus 1 & 2 rata - rata siswa meningkat menjadi 75,67 pada siklus 2. Dari peningkatan tersebut, diketahui

bahwa hanya 2 siswa yang memiliki nilai di bawah KKM, sedangkan 92,85% siswa mengalami peningkatan di dalam hasil belajar lompat jauh mereka.

Di bawah ini grafik perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2 :



Grafik 3 Peningkatan Rata-rata Hasil belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal, Siklus 1 & Siklus 2

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan siklus 2 berlangsung, hasil pekerjaan siswa telah memenuhi target dengan capaian berhasil atau tuntas sesuai dengan target pencapaian yang diharapkan yaitu 92,85% siswa mencapai nilai di atas KKM.

Beberapa kelemahan yang membuat kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran siklus 2 antara lain : kadangkala di dalam pembelajaran masih ada saja siswa yang bercanda dan menggoda teman yang sedang mengikuti pembelajaran, sehingga pada saat pelaksanaan, mereka tidak dapat melakukan lompatan sesuai dengan teknik lompat jauh yang sebelumnya telah dijelaskan oleh peneliti.

Sedangkan beberapa kelebihan yang terdapat dalam pelaksanaan siklus 2 yang bisa digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pada pelaksanaan pembelajaran siklus 2 antara lain :

- 1) Melalui penguatan pembelajaran dengan memodifikasi penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda, siswa lebih mudah mempelajari

teknik pembelajaran lompat jauh, dan sebagian siswa dengan cukup optimal mampu mempraktekkannya dengan baik sesuai dengan teori teknik dasar lompat jauh yang dijelaskan oleh peneliti sebelumnya.

- 2) Siswa sudah cukup memiliki minat yang tinggi dan termotivasi dalam melakukan pembelajaran tersebut. Sehingga siswa memiliki hasil belajar yang lebih baik dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

e. Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 2

Berdasarkan observasi pada siklus 2, berikut analisis dan refleksi siklus 2 :

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus 2 telah menunjukkan hasil yang sesuai dengan target peneliti dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Dari hasil belajar siswa yang diperoleh pada siklus 2, diketahui bahwa Penelitian Tindakan Kelas dirasa sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan.
- 2) Model pembelajaran dengan penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda yang diterapkan oleh peneliti dan guru kolaborator cukup efektif untuk meningkatkan hasil belajar dan minat siswa terhadap lompat jauh, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus 2 dapat terlaksana dengan baik.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Berikut hasil penelitian pelaksanaan tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 :

1. Perbandingan Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal ke Siklus 1.

Berikut table perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus 1 :

Tabel 8 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec.Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1.

Rata-Rata Kondisi Awal Hasil Belajar Lompat Jauh	Rata-Rata Hasil belajar Lompat Jauh Pada Siklus 1	Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh
68.17	71.17	3.0

Berdasarkan tabel 8 tersebut diketahui bahwa, rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus 1 sebesar 3.0.

2. **Perbandingan Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh dari Siklus 1 ke Siklus 2**

Berikut table perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari siklus 1 ke siklus 2 :

Tabel 9 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Hasil belajar Lompat Jauh Siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2.

Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 1	Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 2	Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh
71.17	75.67	4.50

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 meningkat dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 4.50.

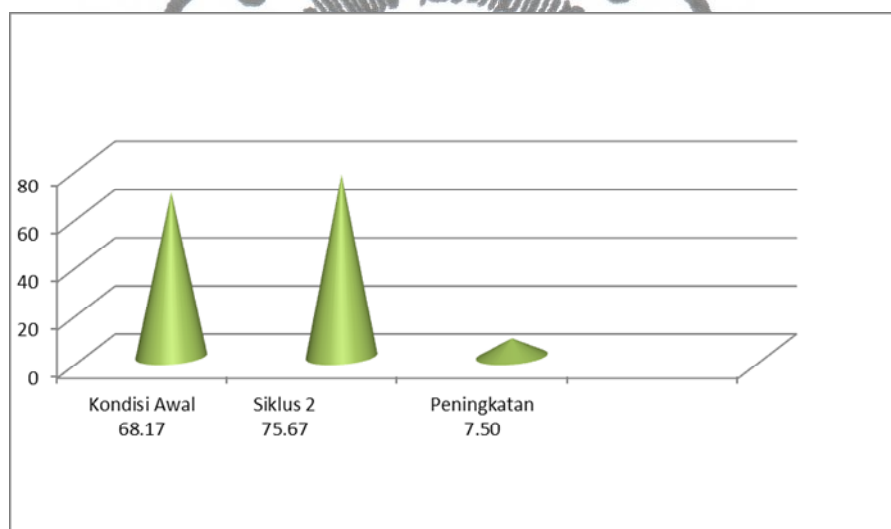
3. **Perbandingan Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal ke Siklus 2**

Berikut tabel perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 2 :

Tabel 10 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2.

Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Kondisi Awal	Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 2	Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh
68.17	75.67	7.50

Berikut grafik rekapitulasi peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 2 :



Grafik 4 Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Dari Kondisi Awal Ke Siklus 2

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa rata-rata hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 meningkat dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar 7.50.

D. Pembahasan

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 pada kondisi awal:

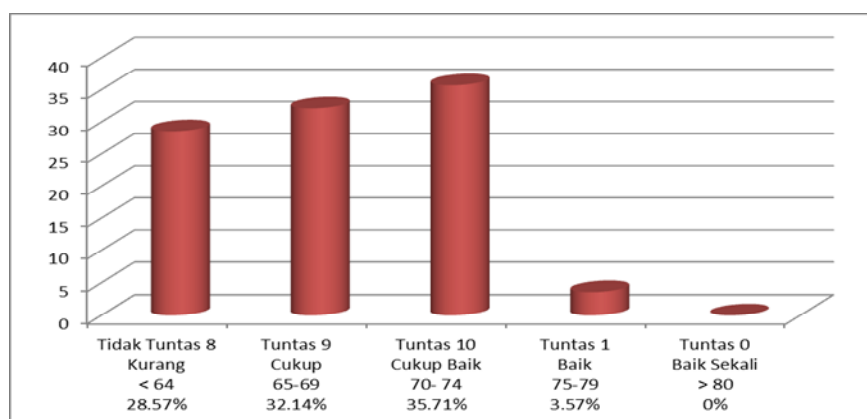
commit to user

Tabel 11 Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
75 – 79	Baik	Tuntas	1	3.57%
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	10	35.71%
65 – 69	Cukup	Tuntas	9	32.14%
< 64	Kurang	Tidak Tuntas	8	28.57%
Jumlah			28	100%

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa kondisi awal ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan kategori baik (tuntas) sebanyak 1 orang (3.57%), cukup baik (tuntas) sebanyak 10 orang (35.71%), cukup (tuntas) sebanyak 9 orang (32.14%) dan kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 8 orang (28.57%).

Berikut grafik prosentase ketuntasan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh dalam kondisi awal :



Grafik 5 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Kondisi Awal

1. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1

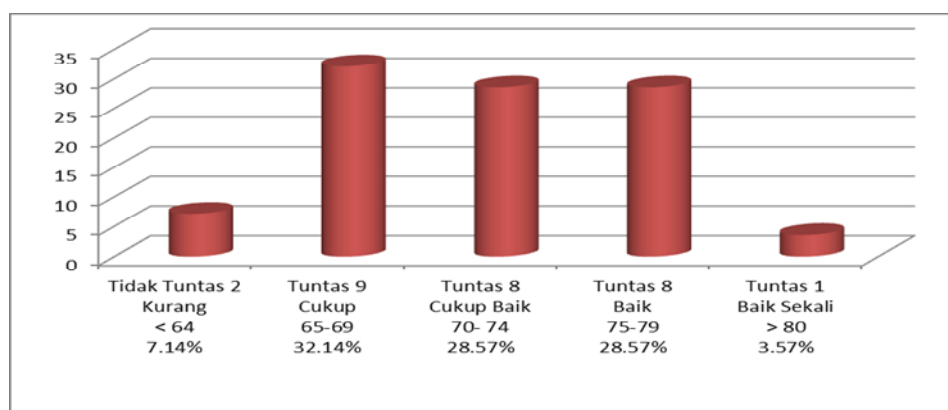
Berikut prosentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 pada pembelajaran siklus 1:

Tabel 12 Ketuntasan Hasil Belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 pada Siklus 1

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	1	3.57%
75 – 79	Baik	Tuntas	8	28.57%
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	8	28.57%
65 – 69	Cukup	Tuntas	9	32.14%
< 64	Kurang	Tidak Tuntas	2	7.14%
	Jumlah		28	100%

Tabel tersebut menunjukkan pada siklus 1 ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012, kategori baik sekali (tuntas) 1 orang (3.57%), kategori baik (tuntas) 8 orang (28.57%), cukup baik (tuntas) 8 orang (28.57%), kategori cukup (tuntas) 9 orang (32.14%), kategori kurang (tidak tuntas) 2 orang (7.14%).

Berikut grafik prosentase ketuntasan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh siklus 1 :



Grafik 6 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus 1

2. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2

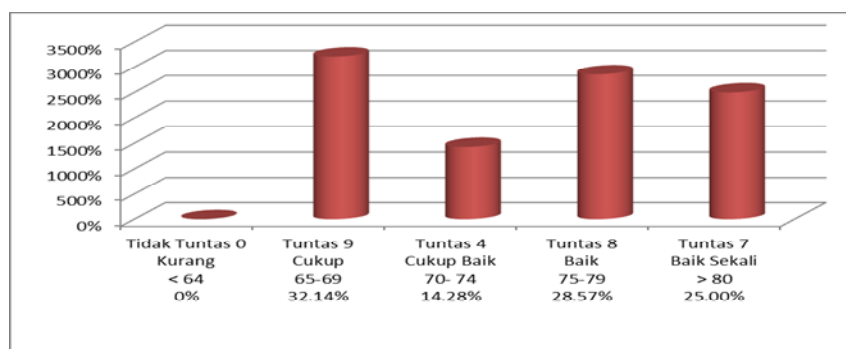
Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 pada pembelajaran siklus 2:

Tabel 13 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus 2

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	7	25.00%
75 – 79	Baik	Tuntas	8	28.57%
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	4	14.28%
65 – 69	Cukup	Tuntas	9	32.14%
< 64	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			28	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada siklus 2 ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan kategori baik sekali (tuntas) sebanyak 7 orang (25.00%), baik (tuntas) sebanyak 8 orang (28.57%), kategori cukup baik sebanyak 4 orang (14.28%), dan kategori cukup sebanyak 9 orang (32.14%).

Berikut prosentase ketuntasan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh siklus 2 jika dilihat dalam bentuk grafik :



Grafik 7 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus 2

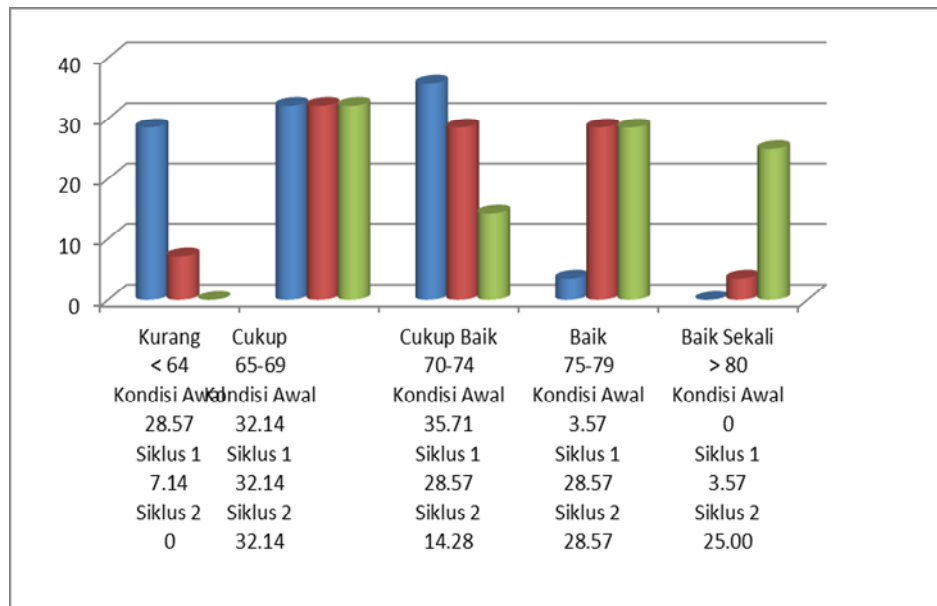
3. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Berikut table rekapitulasi ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SDN 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 pada pembelajaran lompat jauh dari kondisi awal, siklus 1 & siklus 2.

Tabel 14 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2

KONDISI	Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
AWAL	>80	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
	75 – 79	Baik	Tuntas	1	3.57%
	70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	10	35.71%
	65 – 69	Cukup	Tuntas	9	32.14%
	< 64	Kurang	Tidak Tuntas	8	28.57%
SIKLUS 1	>80	Baik Sekali	Tuntas	1	3.57%
	75 – 79	Baik	Tuntas	8	28.57%
	70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	8	28.57%
	65 – 69	Cukup	Tuntas	9	32.14%
	< 64	Kurang	Tidak Tuntas	2	7.14%
SIKLUS 2	>80	Baik Sekali	Tuntas	7	25.00%
	75 – 79	Baik	Tuntas	8	28.57%
	70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	4	14.28%
	65 – 69	Cukup	Tuntas	9	32.14%
	< 64	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%

Berikut grafik prosentase peningkatan ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2 pembelajaran lompat jauh :



Grafik 8 Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan Grafik 8, dapat diperoleh informasi bahwa ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 memiliki peningkatan dari kondisi awal sampai dengan siklus 2. Peningkatan ketuntasan hasil belajar tersebut sebesar 25.00% untuk kategori baik sekali (tuntas), dan kategori baik (tuntas).

Untuk kategori lainnya mengalami penurunan untuk kategori cukup baik (sebesar 14.28%), kategori cukup (sebesar 3.57%), dan kurang (sebesar 28.57%). Akan tetapi besarnya penurunan prosentase ketuntasan belajar yang terjadi pada beberapa kategori tersebut tidak berarti bahwa terdapat penurunan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh yang telah dilakukan pada siklus 1 dan 2 dalam penelitian kali ini. Bahkan memiliki arti yang sebaliknya.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan :penerapan model bermain lompat raihan menyentuh benda dalam materi pembelajaran lompat jauh secara efektif dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Pepedan, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012. Peningkatan minat dan motivasi siswa juga terjadi setelah metode pembelajaran bermain lompat raihan menyentuh benda tersebut diterapkan di dalam pembelajaran. Disamping itu, komunikasi dua arah antara guru dan siswa pun lebih muncul dan terlaksana dengan baik, sehingga suasana kelas pun menjadi lebih menyenangkan, serta siswa menjadi tidak jenuh dengan pembelajaran lompat jauh yang dianggapnya bosan dan menjemukan bagi siswa. Dalam penelitian ini rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh meningkat sebesar 7.62 dari rata-rata pada kondisi awal.

B. Implikasi

Kesuksesan suatu proses pembelajaran ditentukan dari berbagai faktor antara lain : kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa, dengan penerapan pendekatan yang sesuai dengan latar belakang masalah yang terjadi serta sesuai dengan karakteristik siswa, maka dapat meningkatkan minat belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan pendekatan yang serupa dalam pembelajaran lompat jauh. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan

Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjaskesrek khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran lompat jauh yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

C. Saran

Berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini untuk cabang atletik, antara lain :

1. Bagi sekolah

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

2. Bagi Guru

Dalam pembelajaran atletik, sebaiknya dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan, yaitu permainan yang mengarah pada teknik atau materi yang akan dilaksanakan.

3. Bagi Siswa

Bersikap aktif dan bersungguh-sungguh, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.