

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTAYASA 03
KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012**

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



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

2012

commit to user

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTAYASA 03
KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012**

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

**OLEH :
KARTONO
NIM : X4711080**



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

perpustakaan.uns.ac.id : Nama : Kartono digilib.uns.ac.id
NIM : X4711080
Jurusan/Program Studi : Penjaskesrek/S-1 SKGJ PPKHB Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul " MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTAYASA 03 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulisan lain telah disebutkan dalam teks dan cantuman dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

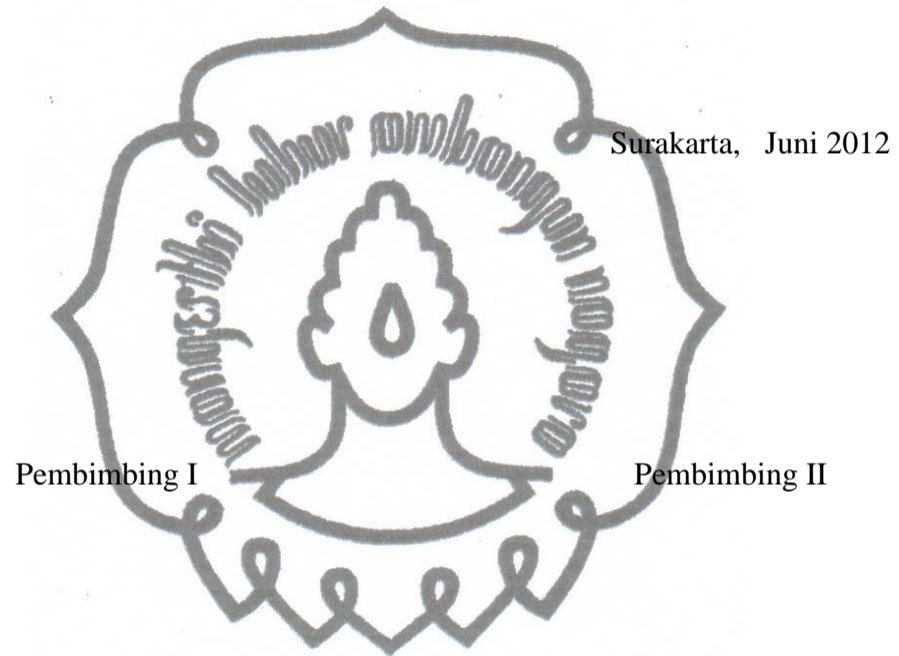
Surakarta, September 2012

Yang membuat pernyataan

Kartono

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Drs. Waluyo, M. Or.

NIP : 19660307 199403 1 002

Pomo Warih Adi, S.Pd. M. Or.

NIP : 19821225 200812 1 002

PENGESAHAN

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



ABSTRAK

Kartono, X 4711080, MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KERTAYASA 03 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012. Skripsi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Juni 2012.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan strategi penelitian deskriptif kualitatif. Vanabel yang menjadi sasaran peningkatan kualitas proses dan hasil dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, sedangkan vanabel tindakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran dengan pencatatan modifikasi obyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal yang berjumlah 38 orang. Sumber data yang di gunakan yaitu, (1) tempat dan peristiwa, yakni seluruh kegiatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang di lakukan di lapangan SD Negeri Kertayasa 03, (2) Informan yaitu SD Negeri Kertayasa 03, (3) Dokumen, yaitu berupa materi model pembelajaran lompat jauh dengan peralatan modifikasi silabus, prota, serta promes sekolah tersebut, rencana pembelajaran yang di buat peneliti dan guru, hasil wawancara dengan guru, kurikulum yang ditetapkan oleh sekolah dan daftar nilai siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu : (1) Observasi, (2) Teknis tes, (3) Wawancara, (4) Analisis dokumen, (5) Dengan menggunakan rubrik penilaian yang dibuat oleh peneliti dan kolaborator, uji validitas data dilakukan dengan triangulasi metode dan triangulasi sumber. Teknis analisis data yang di gunakan, yaitu : (1) Deduksi data, (2) Penyampaian data, dan (3) verifikasi. Penelitian ini berlangsung dalam 2 siklus , tiap siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu : (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi dan, (4) Refleksi. Tindakan keberhasilan dalam penelitian ini adalah terjadinya peningkatan respon siswa dan hasil belajar. Dalam penelitian ini proses pembelajaran berhasil apabila terdapat setidaknya 75% siswa fokus dan aktif dalam pembelajaran, sedangkan dari hasil belajar setidaknya terdapat 75% siswa yang berhasil dalam mencapai indikator-indikator yang telah ditetapkan oleh peneliti dan guru kolaborator. Siswa dikatakan berhasil apabila capaian nilainya adalah 75 sesuai dengan ketentuan kurikulum yang telah ditetapkan oleh sekolah.

Hasil penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar siswa terhadap pembelajaran teknik dasar lompat jauh dengan peralatan modifikasi dapat dibuktikan dari nilai capaian akhir siswa.

Kondisi awal hanya 8 siswa dari 38 siswa (21%), siswa yang tuntas untuk pencapaian nilai akhir pada tiap siklus mengalami peningkatan mulai dari siklus I menunjukkan hanya 26 siswa yang tuntas KKM dengan nilai diatas 75, dan pada siklus II terdapat 34 siswa tuntas dengan nilai diatas 75 atau siswa tuntas 89,47%. Dengan demikian model pembelajaran dengan peralatan modifikasi dapat digunakan ke dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun 2011/2012.

Kata Kunci : alat bantu, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

MOTTO

❖ Hidup tidak harus sukses, paling baik bisa menjadi manusia yang berguna (Albert Einstein)

❖ Dalam Hidup, tidak ada kata “Akhir” untuk belajar. perpustakaan.uns.ac.id digilib.uns.ac.id

❖ Hidup berawal dari mimpi maka jangan pernah enggan untuk bermimpi dan berusaha untuk mewujudkan mimpi-mimpi itu (Bondan Prakoso)

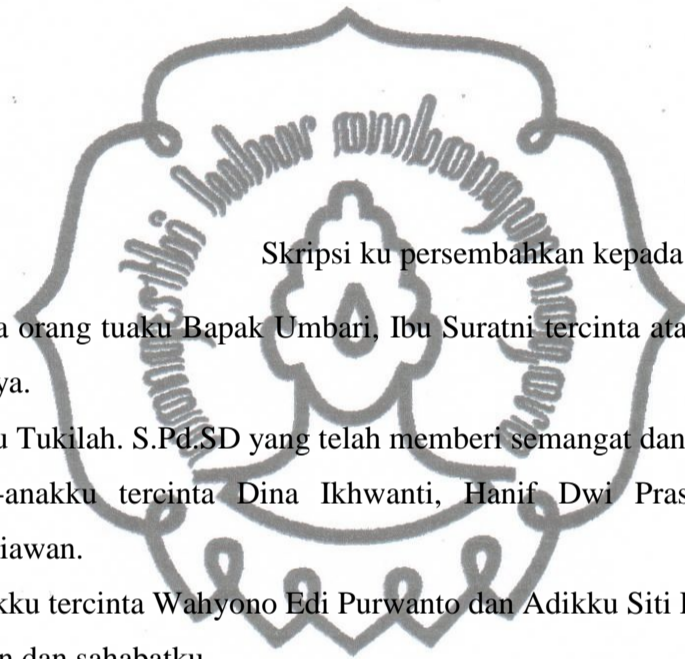
❖ Akan kuberikan ilmu yang kumiliki kepada siapapun, asal mereka mau memanfaatkan ilmu yang telah kuberikan itu (Imam Syafi'i)



❖ PERSEMBAHAN

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



Skripsi ku persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku Bapak Umbari, Ibu Suratni tercinta atas kasih sayang dan do'anya.
- ❖ Istriku Tukilah. S.Pd.SD yang telah memberi semangat dan dukungannya.
- ❖ Anak-anakku tercinta Dina Ikhwanti, Hanif Dwi Prastianto dan Bagus Trisetiawan.
- ❖ Kakakku tercinta Wahyono Edi Purwanto dan Adikku Siti Purwanti.
- ❖ Teman dan sahabatku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Sehubungan dengan penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas terselesaikannya skripsi ini, dengan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. rer. nat. Sajidan M. Si, Pembantu Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd. M.Or, Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Waluyo, M.Or, sebagai pembimbing I yang secara tulus memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Pomo Warih, S.Pd. M.Or, sebagai pembimbing II yang secara tulus memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Bapak Abdul Rosyad, S.Pd, yang telah membantu serta mengizinkan penulis dalam penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu Guru SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal yang secara tulus juga membantu pada penelitian ini.
9. Rekan-rekan penjaskesrek angkatan 2011 yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik tersebut senantiasa mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi yang sangat sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

Surakarta, Juli 2012

Penulis

Kartono

X4711080



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
1. Lompat Jauh	5
a. Pengertian Lompat Jauh	5
b. Teknik Dasar Lompat Jauh	5
c. Model Pengembangan Ketrampilan Gerak Dasar di SD	6
2. Pembelajaran	7
a. Hakekat Pembelajaran	7
b. Prinsip-prinsip Pembelajaran	7
3. Media Pembelajaran	8
a. Pengertian Media Pembelajaran	8
b. Peranan dan Kegunaan Media	9

4.	Alat Bantu	9
a.	Pengertian Alat Bantu	9
b.	Peran dan Kegunaan Alat Bantu	10
5.	Modifikasi Pembelajaran Jasmani	10
a.	Pengertian Modifikasi	10
b.	Gerak Dasar Atletik (Lompat Jauh)	12
6.	Hasil Belajar	12
7.	Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	13
B.	Kerangka Berpikir	13
C.	Hipotesis Tindakan	15
BAB III	METODE PENELITIAN	16
A.	Tempat dan waktu penelitian	16
1.	Tempat Penelitian	16
2.	Waktu Penelitian	16
B.	Subyek Penelitian	17
C.	Sumber Data	17
D.	Pengumpulan Data	18
E.	Uji Validasi Data	18
F.	Analisis Data	19
G.	Indikator Kinerja Penelitian	19
H.	Prosedur Penelitian	20
BAB IV	HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	22
A.	Diskripsi Pra Tindakan	22
B.	Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	23
1.	Siklus I (Pertama)	23
a.	Perencanaan Tindakan Siklus I	23
b.	Pelaksanaan Tindakan Siklus I	24
c.	Tahap Observasi Siklus I	27
d.	Analisis dan Refleksi Siklus I	30
e.	Diskripsi Data Tindakan I	31

2. Siklus II (Kedua)	32
a. Perencanaan Tindakan Siklus II.....	32
b. Tahap Pelaksanaan	33
c. Tahap Observasi.....	34
d. Analisis dan Refleksi Siklus II.....	36
e. Diskripsi Data Tindakan II.....	37
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	38
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	41
A. Simpulan	41
B. Implikasi.....	41
C. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44



DAFTAR TABEL

3.1	Rincian Waktu Kegiatan dan Jenis Kegiatan Penelitian	17
3.2	Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	18
3.3	Prosentase Indikator Pencapaian Kemampuan Lompat Jauh	20
4.1	Diskusi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Setelah Diberikan Tindakan I.....	31
4.2	Diskusi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Setelah Diberikan Tindakan II.....	38
4.3	Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Sebelum dan Sesudah diberikan Penerapan Media Alat Bantu Pembelajaran Siklus I dan Siklus II.....	38
4.4	Hasil Perbandingan Ketuntasan Minimal (KKM) Hasil Belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah diberikan penerapan media bantu pembelajaran	40



DAFTAR GAMBAR

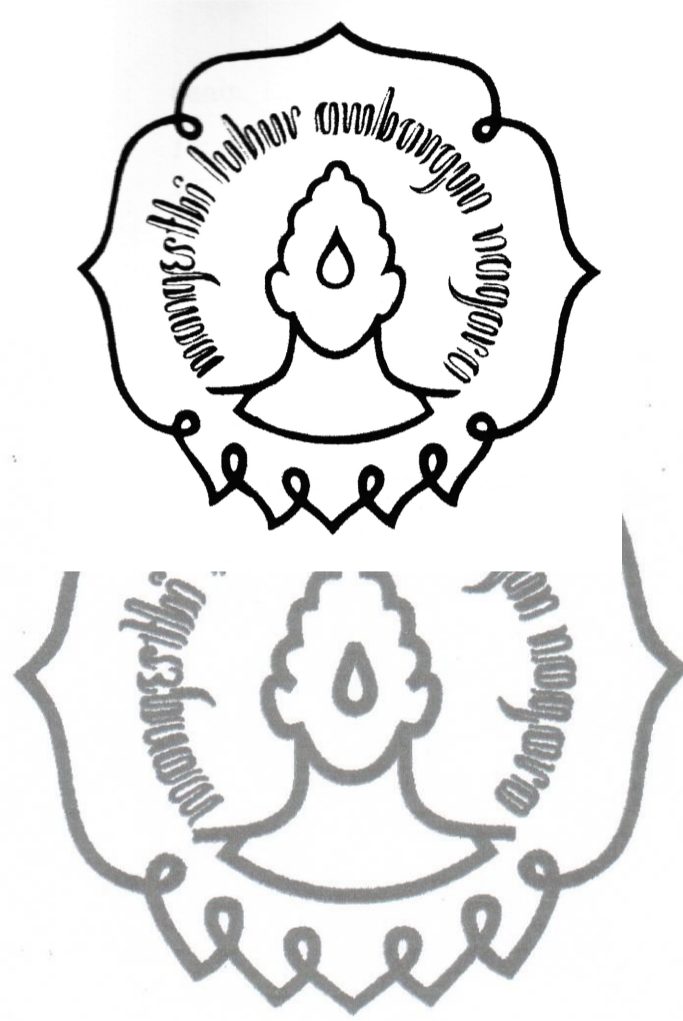
2.1	Kerangka Berfikir	14
3.1	Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas menurut Agus Kristiyanto.....	21
4.1	Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Sebelum dan Sesudah diberikan Penerapan Media Bantu Pembelajaran pada Siklus I dan Siklus II.....	39
5.1	Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh sebelum dan sesudah di berikan penerapan media bantu pembelajaran pada siklus I dan siklus II.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	45
Lampiran 2	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	57
Lampiran 3	Hasil Observasi Siklus I	69
Lampiran 4	Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa Siklus I	72
Lampiran 5	Hasil Observasi Siklus II.....	73
Lampiran 6	Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa Siklus I	76
Lampiran 7	Penentuan KKM.....	77





BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas nasional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengalaman psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat.

Selama ini terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta *life skill*. Dengan diterbitkannya undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan peraturan pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempumakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi media alat bantu olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapat sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat, dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Untuk nomor lompat jauh dibagi beberapa cabang yaitu lompat jauh, lompat jauh, lompat galah. Materi yang akan diberikan kepada anak sekolah dasar adalah lompat jauh gaya jongkok untuk kelas IV. Nomor lompat ini sering dipertandingkan ditingkat kabupaten maupun tingkat provinsi bahkan tingkat nasional.

Bangsa Assyria purba dan Babilonia purba dan Mesopotamia pada tahun 1000 SM sudah mengenal lari, lempar, dan lompat. Pada kenyataannya olahraga ini kurang diminati oleh anak usia SD. Hal ini terlihat dari pembelajaran yang disajikan oleh guru, siswa kurang aktif dan antusias dalam menerima pembelajaran. Faktor yang menyebabkan kemalasan adalah adanya pembelajaran yang kurang kreatif sehingga siswa tidak aktif dan terlalu lama dalam menunggu giliran. Sarana dan prasarana yang kurang mendukung menyebabkan anak merasa bosan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SDN Kertayasa 03 kelas IV siswa di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh. Secara umum, siswa memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa

anak memiliki intelegensi di atas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa anak kelas IV tidak memiliki motivasi tinggi terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang ngobrol karena terlalu lama menunggu giliran, malas dalam mengerjakan yang di berikan guru. Hasil observasi yang diperoleh selama observasi awal, rata-rata nilai kelas menunjukkan angka 25% dari jumlah siswa yang mendapat nilai di bawah 70. Besar nilai tersebut menjadi bukti bahwa hasil belajar siswa di kelas IV belum mencapai ketuntasan nilai 70. Artinya proses pembelajaran belum melibatkan anak secara aktif, guru masih menjadi pusat kurangnya model pembelajaran, gaya yang mengajar yang sifatnya monoton dan media pembelajaran yang kurang terpenuhi.

Setelah peneliti mengamati hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan metode alat bantu pada lompat jauh gaya jongkok. Alat bantu tersebut sebagai berikut:

1. Upaya memberikan gerakan menumpu horizontal menggunakan kardus.
2. Melompat dengan alat (ban bekas) bilah yang dimodifikasi.
3. Belajar menumpu dan mendarat, diatas kotak kardus dengan ketinggian secukupnya.

Berdasarkan pengamatan dan uraian diatas peneliti bertujuan mengambil judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SDN Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2011/2012".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini "Bagaimanakah alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03.

Definisi Operasional Variabel :

1. Yang dimaksud dengan alat bantu pada penelitian ini adalah penggunaan alat bantu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan kardus bekas, ban bekas, dan bilah bambu. Alat bantu yang digunakan adalah alat yang

sederhana, murah dan menarik minat siswa. Kardus bekas digunakan untuk menarik siswa dalam pembelajaran lompat jauh pada saat melompat, ban bekas digunakan untuk mendarat, sedangkan bilah bambu digunakan sebagai batas tumpuan.

2. Yang dimaksud dengan hasil belajar pada penelitian ini adalah keberhasilan siswa pada gerakan awalan, tumpuan, tolakan, dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu pembelajaran dengan benar.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

1. Guru
 - Untuk meningkatkan kreatifitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.
 - Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugas secara profesional.
2. Siswa
 - Dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran. Selain itu siswa dapat belajar dalam pembuatan alat bantu.
 - Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan kreatifitas siswa dalam belajar.
3. Sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya yang sampai saat ini digunakan dan dikerjakan di sekolah-sekolah. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Rangkaian gerakan lompat jauh terdiri dari 4 unsur tehnik dasar yang harus dikuasi, yaitu awalan, tolakan sikap badan saat melayang di udara dan pendaratan. Dalam penelitian ini yang akan diobservasi adalah lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu.

b. Teknik Dasar Lompat Jauh.

Lompat jauh termasuk cabang olahraga atletik disebut lompat jauh karena tujuannya adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dibak lompat. Teknik lompat lompat jauh ada 3 tahap sama seperti pada teknik lompat jauh, yaitu :

a. Awalan.

1. Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan agar dapat melompat sejauh-jauhnya pada langkah terakhir sikap tubuh sedikit merendah kebelakang untuk persiapan tolakan.

b. Tolakan

Tolakan merupakan gerakan penting untuk menentukan lompatan yang sempurna.

c. Sikap badan diudara dan saat mendarat.

Cara melakukan gerakan badan saat melayang diudara adalah sebagai berikut:

1. Kaki yang terkuat dipakai untuk menumpu, sedang kaki yang lain sebagai kaki ayun setelah menumpu, kaki ayun dan dilempar ke depan dan lengan diayun kedepan atas. Kaki yang mau menumpu mengikuti kaki ayun

sampai sejajar. Setelah mencapai titik tertinggi kedua kaki diayun ke belakang dengan kedua lutut sedikit di tekuk badan di lentingkan ke depan pandangan ke depan atau ke atas. Kedua Lengan diayunkan ke bawah belakang kemudian lurus keatas sehingga badan seolah-olah menggantung di udara sikap badan mulai bergerak turun kedua kaki diayun ke belakang dan mendarat dengan kedua kaki bersama siswa. Sikap mendarat tekuk kedua kaki kemudian gerakan ke depan. Bersamaan dengan itu putar kedua lengan dari atas ke depan kemudian ke belakang badan di condongkan ke depan. Setelah selesai menyentuh pasir, tekuk lutut dan gerakan badan ke depan.

c. Model Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat di SD

Maksud dari melompat disini juga meloncat. Meloncat berarti melompat dengan satu kaki, sedangkan melompat, melompat dengan dua kaki. Aktifitas melompat dan meloncat adalah membawa badan keatas. Gerakan dasar melompat disekolah dasar selain memberikan pengalaman bagaimana cara jatuh atau mendarat yang benar, juga menanamkan keberanian kepada anak. Latihan melompat pada anak merupakan latihan otot tungkai, juga membentuk daya lenting /power.

Hal ini akan lebih sempurna, apabila ditunjang dengan pembentukan fisik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tendo pada sendi, gaya teknik yang baik.

Menurut Yuda M. Saputra (2001:76-82) model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat disekolah dasar untuk kelas IV antara lain:

- 1) Lompat dua kaki
- 2) Lompat satu kaki
- 3) Lompat tali
- 4) Melompati kardus
- 5) Variasi lompat dan lari
- 6) Lompat jauh
- 7) Variasi lari dan lompat jauh.

2. Pembelajaran

a. Hakekat pembelajaran

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain.

Pendidikan jasmani adalah "pendidikan melalui aktivitas jasmani". Dengan berpartisipasi dengan aktifitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Memang pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif yang sama dengan program pendidikan yang lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, psikomotor, efektif dan kognitif. Namun demikian ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

b. Prinsip-prinsip pembelajaran

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. GINO dan kawan-kawan (1998:51) bahwa perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa.

Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2008 : 7) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya :

1. Berpusat pada siswa
2. Belajar dengan mengarahkan
3. Mengembangkan kemampuan sosial
4. Mengembangkan keterampilan
5. Mengembangkan keingintahuan, imajinasi
6. Mengembangkan kreatifitas siswa
7. Mengembangkan ilmu dan teknologi
8. Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik
9. Belajar sepanjang hayat

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Husdarta dan Yuda M.Saputra (200:4) mengemukakan bahwa :

Tugas utama adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi di kelas, lapangan, ciri utama terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat didalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar siswa dimotifasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran.

3. Media Pembelajaran

a Pengertian Media Pembelajaran

Media atau bentuk jamak dari kata medium, merupakan kata yang berasal dari bahasa latin medius, yang secara harfiah berarti "tengah, perantara atau pengantar" (Arsyad, 2002). Oleh karena itu media dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media dapat berupa suatu bahan atau alat. Sedangkan menurut Gerlach dan Ely (dalam Arsyad 2002), bahwa media jika dipahami secara garis besar adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi, yang menyebabkan siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Jadi menurut pengertian ini guru, teman sebaya, buku teks, lingkungan sekolah dan luar sekolah bagi

siswa merupakan media. Banyak batasan tentang media memberikan pengertian tentang media sebagai salah satu bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi. Dalam dunia pendidikan secara bergantian atau sebagai pengganti istilah media pendidikan. Seperti yang dikemukakan Hamalik (1994) "dengan penggunaan alat bantu berupa media komunikasi, hubungan komunikasi akan berjalan lancar dan hasil yang maksimal".

b. Peranan dan Kegunaan Media

Media dapat digunakan dalam proses belajar mengajar dan sebagai media belajar yang dapat digunakan sendiri oleh siswa. Media yang dipakai sebagai alat bantu mengajar disebut dependent media. Sebagai alat bantu efektifitas media sangat tergantung pada cara dan kemampuan guru dengan menggunakan alat bantu tersebut, tetapi kalau guru kurang kreatif atau tak banyak memanfaatkannya siswa tak akan banyak belajar dari media itu. Jadi guru harus dituntut untuk lebih pandai dan kreatif dalam menggunakan media pembelajaran. Media belajar dapat digunakan oleh siswa dalam kegiatan belajar mandiri tersebut independent media.

4. Alat Bantu

a. Pengertian Alat Bantu

Alat bantu merupakan alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu sering di sebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan dalam proses pendidikan dan pengajaran.

Manfaat alat bantu, pembelajaran menurut Sukidjo (2003) secara terinci sebagai berikut

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- 4) Mempermudah penyampaian bahasa. pendidikan.
- 5) Mempermudah penerimaan informasi sasaran pendidikan.

b. Peran dan Kegunaan Alat Bantu

Media merupakan sarana pembelajaran yang di gunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan untuk membuat sumber pesan (dapat berupa orang atau benda).

Dalam proses belajar mengajar penerima pesan ialah siswa. Media dapat digunakan dalam proses belajar mengajar dengan dua arah yaitu sebagai alat bantu mengajar dan sebagai media belajar.

Yang dapat digunakan oleh siswa media yang pakai alat bantu efektifitas media itu sangat tergantung pada teknik atau cara kemampuan guru dalam menggunakan alat tersebut, tetapi kalau guru kurang kreatif tak banyak memanfaatkannya siswa tak akan banyak belajar dari media itu.

Pembelajaran lompat jauh dapat menggunakan karet gelang yang disambung atau kardus berbentuk media miring. Pembelajaran dengan karet gelang dan kardus merupakan bentuk belajar lompat jauh yang pelaksanaannya menggunakan sebuah mistar di gantikan oleh karet gelang yang disamburig.

5. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat menerima DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial, sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan pembelajaran siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang kurang trampil menjadi trampil. Cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pembelajaran. Selanjutnya guru penjas juga harus mengetahui apa saja yang harus di modifikasi serta tahu cara memodifikasinya.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah, menurut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan

mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Guru kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti penjas yang diberikan.

Guru pendidikan jasmani dilapangan tahu dan sadar akan kemampuan mereka. Seperti halnya halaman sekolah, taman , ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada lingkunganya sekolah sebetulnya dapat di rekayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi, sarana dan prasarana tidak akan mengurangi aktifitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaiknya karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak melalui pendekatan media yang di modifikasi. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah "alat bantu - bergerak - ceria ".

Rusli Lutan : (1988) menyatakan modifikasi dalam mats pelajaran pendidikan jasmani di perlukan agar :

- a. Siswa memperoleh kepuasan.
- b. Meningkatkan keberhasilan dalam berpatisipasi
- c. Siswa dapat melakukan gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ads didalam kurikulum dapat disajikan dengan tahap – tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Pengembangan modifikasi dilakukan dengan pertimbangan :

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik da emosional seperti orang dewasa.
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- c. Olahraga yang di modifikasikan akan mampu mengembangkan ketrampilan anak lebih cepat di banding peralatan standar orang dewasa.
- d. Olahraga yang dimodifikasikan menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Hakekat belajar gerak sebelum kita mengartikan apa itu belajar terlebih dahulu kita harus mengetahui apa arti belajar. Husdarta dan Saputra (2000:2) dalam bukunya belajar dan gerak menyatakan bahwa belajar itu dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya individu dan lingkungan. Tingkah laku itu menyangkut aspek pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu : yang diamati dan yang tidak diamati. Tingkah laku yang diamati disebut *behavioral Performance* sedangkan yang tidak dapat diamati disebut dengan *behavioral Tendency*.

b. Gerak Dasar Atletik (Lompat Jauh).

Nomor lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Lompat jauh adalah gerakan mengangkat tubuh sejauh-jauhnya.

Untuk menjadi pelompat jauh yang baik dibutuhkan otot-otot perut dan kaki yang kuat. Lompat jauh gaya jongkok dapat dimulai dengan mempelajari dengan alas yang dimodifikasikan agar siswa tidak merasa takut. Dalam berlatih lompat jauh gaya jongkok, mulai dengan kardus yang diletakkan dengan kejauhan secukupnya.

Lompat jauh gaya jongkok membutuhkan konsentrasi penuh serta latihan terus menerus untuk kesempumaan modifikasi bilah, kardus dan ban bekas bertujuan untuk menghindari cedera dari siswa.

6. Hasil Belajar

Salah satu tugas pokok seorang guru adalah mengevaluasi taraf keberhasilan rencana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) untuk dapat melihat sejauh mana taraf keberhasilan mengajar guru dan belajar siswa secara tepat dan dapat dipercaya, maka diperlukan sebuah informasi yang didukung oleh data yang efektif dan memadai tentang indikator perubahan perilaku dan pribadi siswa.

Identifikasi wujud perubahan perilaku dan pribadi sebagai hasil belajar dapat bersifat fungsional, struktural, material, substansial dan behavioral. Untuk mempermudah dalam sistematika penyebaran hasil belajar siswa dapat menggunakan penggolongan perilaku yang terdiri dari ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.

7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sering dipandang sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan mulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya para pendidik mengenal masa ini sebagai "masa sekolah".

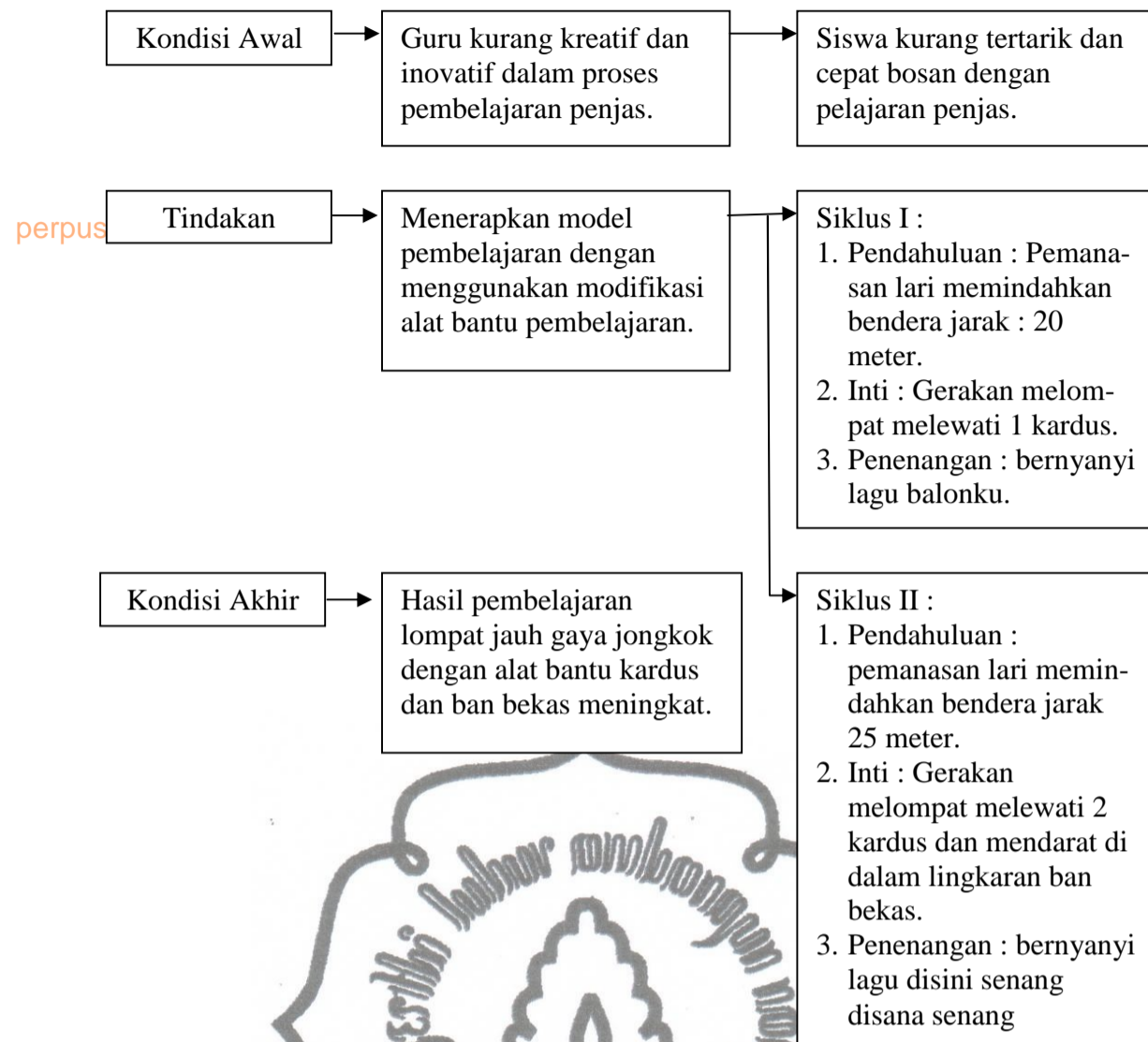
Masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelumnya. Masa keserasian bersekolah ini dapat dirinci menjadi dua fase, berikut :

1. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar kira-kira usia 6 atau 7 tahun sampai 9 atau 10 tahun.
2. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar kira-kira usia 9 tahun atau 10 tahun sampai 12 atau 13 tahun (I.G.A.K. Wardani, 2001 : 1.2).

B. Kerangka Berfikir

Pendidikan jasman di sekolah bisa berlangsung dengan baik tergantung oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain, guru, fasilitas dan metode mengajar. Metode adalah suatu cara dalam menyampaikan materi pembelajaran. Media alat bantu dapat menjadi pendekatan materi pembelajaran, karena dengan pembelajaran dengan media alat bantu, siswa menjadi senang.

Media alat bantu dapat menjadi pendekatan materi pembelajaran, ini dikarenakan Media alat bantu dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan media alat bantu siswa secara tidak langsung belajar melakukan tehnik yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan media alat bantu dalam lompat jauh diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan terbentuknya suasana semacam ini akan tercapainya dengan mudah.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Penelitian difokuskan pada upaya peningkatan pada pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan media alat bantu pada SD Negeri Kertayasa 03 hasil penelitian ini ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan media alat bantu terhadap sikap siswa dalam mengikuti pelajaran. Sikap siswa dalam hal ini antusias, kegembiraan dan keaktifan dalam melaksanakan tugas.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah disusun sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut :

Penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



BAB III
METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Kertayasa 03 Jalan Kenanga Nomor 101, Desa Kertayasa Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Mei 2012. Karena dalam penelitian tindakan kelas berlangsungnya pengamatan adalah dilakukan setiap hari dalam waktu tertentu, dan dilakukan pengamatan adalah setiap berlangsungnya mata pelajaran pendidikan jasmani kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 yaitu setiap hari Senin dari pukul 07.00 sampai dengan pukul 08.30 WIB. Hal ini dilakukan karena dalam penelitian tidak boleh mengganggu proses belajar mengajar itu sendiri. Pelaksanaan tindakan kelas tidak mengganggu tugas pokok seorang guru karena dia tidak perlu meninggalkan kelasnya. PTK merupakan suatu kegiatan penelitian yang terintegrasi dengan pelaksanaan proses pembelajaran.

No.	Rencana Kegiatan	Tahun 2012			
		April	Mei	Juni	Juli
1.	Persiapan Penelitian				
	a. Koordinasi peneliti dengan kepala sekolah dan Guru Penjas Orkes.				
	b. Diskusi dengan guru untuk mengidentifikasi masalah belajar dan merancang tindakan.				
	c. Menyusun proposal penelitian				
	d. Menyiapkan perangkat pembelajaran dan instrumen penelitian (lembar observasi)				
	e. Mengadakan simulasi pelaksanaan tindakan.				

2.	Pelaksanaan tindakan				
	a. Siklus I – Perencanaan – Pelaksanaan tindakan – Observasi – Refleksi				
	b. Siklus II – Perencanaan – Pelaksanaan tindakan – Observasi – Refleksi				
3.	Analisis data dan pelaporan				
	a. Analisis data (hasil tindakan 2 siklus)				
	b. Menyusun Laporan PTK				
	c. Ujian dan revisi				
	d. Peninggandaan dan pengumpulan laporan				

Tabel 3.1 Rincian Waktu Kegiatan dan Jenis Kegiatan Penelitian

B. Subyek Penelitian

Subyek yang diteliti dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun pelajaran 2011 / 2012 yang berjumlah 38 orang, dengan perincian siswa laki-laki 17 orang dan siswa perempuan 11 orang

C. Data dan Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa, untuk mendapatkan tentang lompat jauh dengan penerapan belajar pendekatan media alat bantu pada siswa kelas IV SDN Kertayasa 03.
2. Gutu, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan belajar lompat jauh dengan pendekatan media alat bantu siswa kelas IV SDN Kertayasa 03.

D. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes, dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh dengan pendekatan media alat bantu yang dilakukan siswa.

2. Observasi, sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktifitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar melalui penerapan pendekatan belajar lompat jauh dengan pendekatan media alat bantu (kardus dan bilah ban bekas).

Sedangkan alat yang digunakan adalah sebagai berikut :

No.	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1.	Siswa	Hasil lompat jauh dengan pendekatan media alat bantu.	Tes Praktek	Tes ketrampilan lompat jauh dengan pendidikan media alat bantu.
2.	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerak lompat jauh.	Praktek dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi.

Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

E. Uji Validitas Data

Cara untuk mengembangkan validasi data penelitian triangulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validasi data dalam penelitian triangulasi yang digunakan yaitu :

1. Triangulasi Data

Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali beberapa sumber data yang berbeda.

2. Trianggulasi sumber

Trianggulasi sumber yaitu membkroscekan data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain baik dari siswa, guru lain, atau pihak-pihak yang lain (Kepala Sekolah, rekan guru, orang tua/ wali murid)

3. Trianggulasi metode

Tri anggulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode berbeda agar hasilnya lebih mantap (metode observasi dan tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

F. Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah deskripsi kualitatif Analisis data kualitatif menurut Bogdan dan Biklen (dalam Lexi J Moreong 2007 : 248) adalah upaya yang dilakukan. Dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilahmilahnya dengan satuan yang dapat dikelola, mensintetiskan data, mencari dan memutuskan poly menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari juga memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

G. Indikator Kinerja Penelitian

Melalui pembelajaran lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain pada siswaq kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012, diharapkan siswa menguasai tehnik dasar lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain meningkat menjadi lebih baik dibandingkan pembelajaran sebelumnya. Kemampuan yang diharapkan adalah siswa mampu melakukan teknik dasar lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain dengan baik dan benar sesuai kompetensi yang diharapkan. Dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilannya yaitu : apabila pada kondisi awal hanya mencapai 50 % dan pada sisklus II diharapkan mencapai 79 % dari jumlah sisw 38 orang. Dapat memperoleh nilai penguasaan lompat jauh same atau lebih dari KKM yang ditetapkan yaitu sebesar 70. Indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada penelitian ini adalah :

Aspek yang diukur	Prosentase Target Pencapaian	Cara Mengukur
Hasil belajar lompat jauh	89,4%	Diamati saat guru memberikan materi lompat jauh melalui alat bantu

Tabel : 3.3 Prosentase Indikator Pencapaian Kemampuan Lompat Jauh

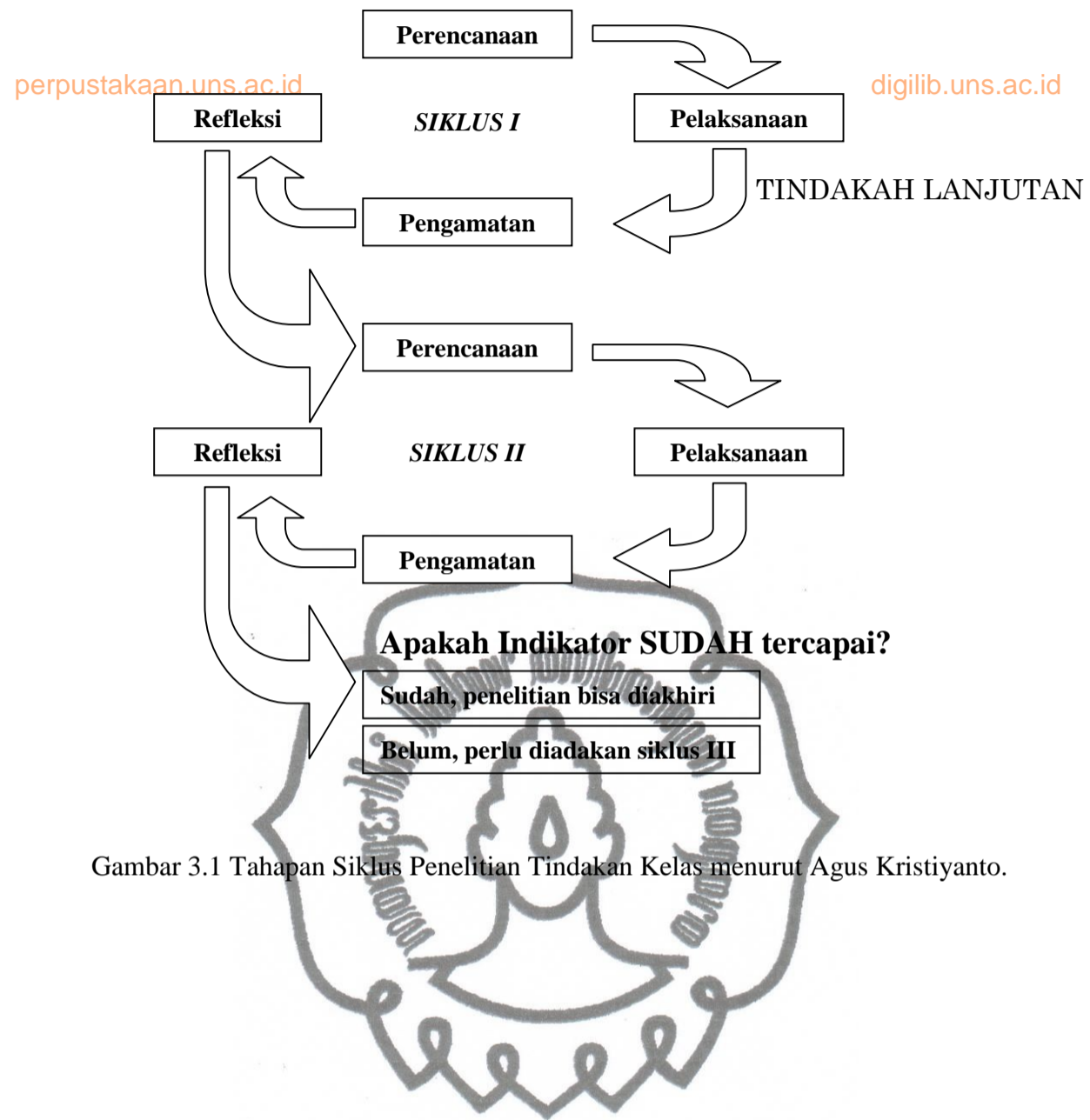
H. Prosedur Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau classrom Action research (CAR). Menurut Supandi (2008 : 104) yakni penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*Planing*) menerapkan tindakan (Action) mengobservasi dan mengevaluasi tindakan *observation and Evaluation* dan melakukan refleksi (*Reflecting*) dan seterusnya sampai perbaikan. Atau peningkatan yang diharapkan tercapai (criteria keberhasilan). Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut :

1. Perencanaan (Planing) adalah :
Tahap dimana dijelaskan ape, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Penerapan tindakan (actions) adalah
Tahap implementasi atau pelaksanaan rencana pembelajaran yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
3. Observasi dan evaluasi tindakan (Observation amd evaluation) adalah
Tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama, penelitian berlangsung.
4. Refleksi (reflection) adalah :
Tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian siklus berikutnya.

Keempat tahap, yang telah dipaparkan diatas tersebut merupakan rancangan tindakan dalam 1 siklus penelitian. Pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seteusmya hingga target penelitian tercapai.

Tahapan siklus pada penelitian tindakan kelas im dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut.



Gambar 3.1 Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas menurut Agus Kristiyanto.

BAB IV
HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Pra Tindakan

1. Observasi Awal

Sebelum melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 berjumlah 38 siswa yang terdiri atas 17 siswa putra dan 11 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat dikatakan proses pembelajaran kurang berhasil.
- b. Siswa kurang memperhatikan dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran terutama saat guru memberikan penjelasan sebab guru belum menggunakan media pembelajaran dengan tepat dalam materi lompat jauh gaya jongkok dalam jumlah siswa yang terlampau banyak.
- c. Dari hasil wawancara yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa siswa kesulitan dalam menerima pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan siswa kurang tertarik dalam menerima materi lompat jauh. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Saat mengikuti materi lompat jauh gaya jongkok siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
- d. Disamping permasalahan di atas siswa juga mengalami kebingungan dalam melakukan langkah kegiatan. Mereka tidak bisa menentukan langkah yang akan digunakan.
- e. Dilihat dari hasil penilaian guru pendidikan jasmani pada materi lompat jauh gaya jongkok siswa yang mampu melakukan teknik dasar lompat jauh hanya 55,26% dan sisanya masih belum bisa melakukan teknik dasar lompat jauh. Guru mengalami kesulitan dalam menentukan dan mengembangkan model

pembelajaran yang tepat. Dari jumlah siswa 38 siswa pada kegiatan pembelajaran awal lompat jauh gaya jongkok dari 38 siswa, 21 siswa (55,26%) telah tuntas dan 17 siswa (44,74%) belum tuntas.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal dengan menggunakan penerapan media pembelajaran modifikasi. Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak 2 siklus yaitu masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yaitu (1) perencanaan (2) pelaksanaan tindakan (3) observasi (4) refleksi.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I

Pembelajaran lompat jauh menggunakan media alat bantu pembelajaran modifikasi pembelajaran pada siklus I adalah pengenalan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok meliputi : (1) awalan (2) tumpuan (3) melayang (4) mendarat. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I tersebut dilakukan selama dua kali pertemuan.

a. Perencanaan Tindakan 1

Kegiatan perencanaan tindakan dilaksanakan Senin, 7 Mei 2012, di SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Peneliti dan guru Penjas yang bersangkutan mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini. Seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. Melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan selama 2 kali pertemuan. Pada siklus I peneliti dan guru merancang pelaksanaan tindakan sebagai berikut :

- 1) Peneliti bersama guru melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjas.

- 2) Peneliti dan guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lompat jauh gaya jongkok dengan peralatan modifikasi.
- 3) Peneliti dan guru menyiapkan media bantu pembelajaran yang berupa, bilah, ban bekas dan kardus bekas.
- 4) Peneliti dan guru menyusun lembar observasi yang digunakan untuk mengamati selama proses pembelajaran.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

b. Pelaksanaan Tindakan 1

Pelaksanaan siklus I dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu yakni pada setiap hari senin tanggal 7 Mei 2012, dan 14 Mei 2012, dilapangan SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran.

Materi pada pelaksanaan tindakan siklus I pertemuan pertama (senin, 7 Mei 2012) adalah praktik teknik dasar awalah yang dimulai dari belajar melangkah pada gerakan awalan lompat jauh gaya jongkok, hingga belajar awalah didepan tumpuan.

Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan mempresentasi serta memulai proses pembelajaran dengan berdoa.
- 2) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- 3) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan pemanasan menggunakan permainan.
- 4) Peneliti dan guru menyampaikan penjelasan materi yakni teknik dasar awalan pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pembelajaran modifikasi. Siswa diminta memperhatikan secara detail pelaksanaan contoh yang dilihat dan pelaksanaan demonstrasi yang dilakukan oleh guru dan peneliti.
- 5) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dalam barisan lima berbaris.

- 6) Siswa diminta melakukan gerakan teknik dasar awalan dengan berjalan, yakni secara bersama-sama melangkahkan kaki kiri, kemudian kanan dan berhenti di depan papapn tumpuan. Kemudian siswa melakukan teknik dasar tumpuan pada masing-masing barisan.
- 7) Peneliti dan guru melanjutkan materi kedua yaitu gerakan teknik dasar tumpuan sambil berjalan.
- 8) Siswa melakukan gerakan teknik dasar tumpuan sambil berjalan secara bersama sama dan dilanjutkan dengan masing-masing baris.
- 9) Peneliti dan guru menyampaikan materi ketiga yakni gerakan teknik dasar melayang di udara dengan berjalan dan berlari dengan menggunakan alat bantu pembelajaran modifikasi.
- 10) Siswa diminta melakukan gerakan teknik dasar melayang di udara. Pada materi ini siswa mempraktikkan langsung bagaimana cara melayang di udara. Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan pelatihan awal kepada siswa tentang gerakan teknik dasar melayang di udara.
- 11) Peneliti dan guru menyampaikan materi keempat yakni gerakan teknik dasar mendarat.
- 12) Sebelum melakukan gerakan mendarat siswa dibagi menjadi dua sesuai dengan tersediannya bak lompat.
- 13) Siswa diminta melakukan gerakan teknik dasar mendarat sebanyak 4 kali. Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan pelatihan awal kepada siswa tentang gerakan teknik dasar langkah dasar dengan berjalan dan berlari.
- 14) Peneliti dan guru menyampaikan materi ke empat yakni teknik dasar mendarat diatas bak lompat secara bergantian.
- 15) Pada setiap materi yang disampaikan dan siswa melaksanakan perintah peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan gutas yang dilakukan siswa, serta memberikan umpan balik (*Feed back*) kepada siswa yang melakukan tugas.
- 16) Selama proses pembelajaran lompat jauh siswa diminta untuk memperhatikan pembelajaran dengan tujuan untuk bisa mengoreksi gerakan-gerakan yang sudah dilakukan.

17) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

Materi pada pelaksanaan tindakan siklus I pertemuan kedua (senin, 17 Mei 2012) adalah praktik teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan dikombinasikan gerak dasar dengan berjalan dan berlari serta pengulangan materi yang telah disampaikan minggu sebelumnya. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan melakukan presentasi serta memulai proses pembelajaran dengan berdoa'a.
- 2) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- 3) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali pemanasan dengan bentuk permainan lari memindahkan bendera kecil.
- 4) Peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi yakni teknik dasar awalan, kelanjutan dari materi pertemuan sebelumnya kepada siswa menggunakan alat bantu pembelajaran modifikasi siswa di minta menyimak secara detail pelaksanaan contoh yang dilihat dan pelaksanaan demonstrasi yang dilakukan guru dan peneliti.
- 5) Peneliti dan guru memulai pembelajaran dengan mengulang materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya yakni teknik dasar awalan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Peneliti dan guru melakukan evaluasi serta memberi umpan balik (*feed back*) kepada siswa yang melakukan tugas serta menyiapkan materi selanjutnya.
- 6) Peneliti dan guru menyampaikan materi pertama pada pertemuan kedua yakni teknik dasar awalan pada lompat jauh gaya jongkok. Siswa diminta untuk melakukan teknik dasar awalan. Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan pelatihan awal kepada siswa tentang teknik dasar awalan yang akan dilakukan.
- 7) Sebelum melakukan teknik dasar awalan siswa dibagi menjadi 6 kelompok dan masing-masing kelompok terdiri 6-7 siswa.

- 8) Peneliti dan guru menyampaikan materi kedua pada pertemuan kedua yakni teknik dasar tumpuan pada lompat jauh gaya jongkok. Siswa diminta melakukan teknik dasar tumpuan sesuai dengan instruksi peneliti dan guru.
- 9) Sebelum melakukan teknik dasar tumpuan pada lompat jauh gaya jongkok siswa dibagi menjadi 6 kelompok dan masing-masing kelompok terdiri atas 6-7 orang siswa.
- 10) Peneliti dan guru menyampaikan materi ketiga pertemuan kedua yakni teknik dasar melayang siswa diminta untuk melakukan teknik dasar melayang sesuai dengan instruksi guru.
- 11) Posisi siswa seperti dengan barisan sebelumnya.
- 12) Peneliti dan guru menyampaikan materi keempat pada pertemuan kedua yakni teknik dasar mendarat pada lompat jauh gaya jongkok siswa diminta melakukan teknik dasar mendarat sesuai dengan instruksi peneliti dan guru.
- 13) Sebelum melakukan teknis dasar mendarat siswa dibagi menjadi 2 kelompok sesuai dengan keadaan bak lompat.
- 14) Pada setiap materi yang disampaikan, peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh siswa serta memberikan umpan balik (*feed back*) kepada siswa yang melakukan tugas.
- 15) Selama proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa diminta untuk memperhatikan dengan tujuan untuk bisa mengoreksi gerakan yang sudah dilakukan.
- 16) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

c Tahap Observasi

Observasi tindakan pada siklus I dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung. Dalam melakukan observasi pada siklus I peneliti berkolaborasi

dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas. Adapun pelaksanaan siklus I yakni :

- 1) Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu pembelajaran. Pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Pada pertemuan pertama (Senin 7 Mei 2012 selama 2 x 35 menit) peneliti mengajarkan materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu pembelajaran.

Pada pertemuan kedua (Senin, 14 Mei 2012 selama 2x35 menit) peneliti memberikan materi kelanjutan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu pembelajaran.

- 2) Sebelum tindakan siklus I dilaksanakan peneliti dan guru melaksanakan pengambilan data awal sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil data awal dan data pada siklus I.
- 3) Peneliti melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan media alat bantu pembelajaran modifikasi pembelajaran yang berupa bilah ban bekas dan kardus bekas.
- 4) Peneliti bersama kolaborator melakukan penelitian melalui lembar observasi siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat hasil belajar siswa dalam menerima pembelajaran lompat jauh melalui penerapan alat bantu pembelajaran modifikasi.
- 5) Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar diperoleh gambaran tentang hasil belajar siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, yaitu sebagai berikut :

Hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok setelah tindakan I dilakukan menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria baik sekali adalah 13,16% baik 21,05% cukup 34,21% kurang 5,26% kurang sekali 26,32%. Dari 38 siswa 26 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas atau 68,42% sedangkan 12 siswa tidak tuntas atau 31,58%.

Dalam pelaksanaan tindakan I terhadap kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I. Adapun kelebihan dan pelaksanaan tindakan I diantaranya :

- 1) Siswa merasa tertarik dengan penyampaian materi yang menggunakan bantuan media alat bantu pembelajaran modifikasi, sebab siswa dapat melihat secara detail gerakan tempat jauh gaya jongkok, di samping itu pelaksanaan pembelajaran ini jarang di gunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar (KBM) pada mata pelajaran Penjaskes.
- 2) Siswa dalam proses penyerapan pelaksanaan kegiatan yang diinstruksikan peneliti dan guru sehingga pelaksanaan KBM dapat berjalan dengan lancar dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi dalam melaksanakan instruksi peneliti dan guru.
- 3) Situasi kelas lebih tenang dan teratur sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan I. Adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I adalah :

- 1) Mayoritas siswa belum dapat mempraktekkan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok secara benar.
- 2) Siswa terlihat bingung dalam mempraktekkan lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Siswa seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.
- 4) Siswa kurang dapat melihat secara jelas gerakan yang dicontohkan oleh guru.
- 5) Pada saat melakukan lompatan banyak siswa putri yang merasa takut pada saat melompat di bak lompat.
- 6) Siswa kurang bisa menguasai materi yang disampaikan terutama pada siswa putri.
- 7) Masih banyak siswa yang kurang sungguh-sungguh dalam melaksanakan instruksi peneliti dan guru.

d Analisis dan Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut :

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai. Mengingat jumlah materi yang disampaikan banyak dan bervariasi serta alokasi waktu dalam mengajar yang sedikit.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.
- 3) Pengambilan data awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tindakan cukup menggambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan.
- 4) Media bantu pembelajaran modifikasi yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal.

- 5) Hasil belajar siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal meskipun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target pencapaian pada penelitian yang dilaksanakan secara detail, hasil belajar siswa selama siklus I dijelaskan sebagai berikut:

Hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok setelah tindakan I dilakukan menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria baik sekali adalah 13,16%, baik 21,05%, cukup 34,21% kurang 5,26% kurang sekali 26,32%. Dari 38 siswa 26 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas atau 68,42% sedangkan 12 siswa Tidak Tuntas atau 31,58% sehingga dapat disimpulkan pada proses siklus I hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dalam kategori cukup.

- 6) Kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan.
- 7) Dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan siklus I, maka disusun langkah antisipatif, yakni :

- a) Untuk melatih adaptasi siswa terhadap gerakan-gerakan yang diberikan dengan petunjuk peneliti dan guru maka perlu pengulangan terhadap gerakan-gerakan tersebut.
- b) Guru dan peneliti memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan teknik gerakan lompat jauh secara benar.
- c) Peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman sejawat untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.
- d) Peneliti dan guru secepat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik diantaranya gerakan awalan tolakan melayang di udara dan mendarat.

e. Diskripsi Data Tindakan I

Selama pelaksanaan tindakan I maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data yang diambil : kondisi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 setelah diberikan tindakan I dengan penerapan media alat bantu pembelajaran modifikasi disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 85	Baik sekali	Tuntas	5	13,16%
80 - 84	Baik	Tuntas	8	21,05%
75 - 79	Cukup	Tuntas	13	34,21%
70 - 74	Kurang	Tidak Tuntas	2	5,26%
< 69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	10	26,32%
Jumlah			38	100%

Tabel 4.1 Diskusi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok setelah diberikan Tindakan I

Berdasarkan hasil diskripsi data siklus I hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012. Setelah dilakukan tindakan I menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria baik sekali adalah 13,16% baik 21,05%, cukup 34,21%, kurang 5,26%, kurang sekali 26,32% dari 38 siswa 26 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas atau 68,42% sedangkan 12 siswa tidak tuntas atau 31,58%.

2. Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus I dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus I rata-rata siswa menunjukkan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Akan tetapi dari peneliti dan kolaborata belum terpenuhi oleh sebab itu pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, maka tidak jauh berbeda dengan yang di laksanakan pada siklus I, adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini di antaranya.

a. Perencanaan Tindakan II

Kegiatan perencanaan tindakan II di laksanakan hari senin 21 mei 2012 di SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal, Peneliti dan kolaborator yang bersangkutan mendiskusikan rancangan tindakan yang akan di lakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus II, melalui RPP siklus II tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus II diadakan selama dua kali pertemuan. Pada siklus II peneliti dan Guru merancang rencana pelaksanaan tindakan sebagai berikut :

- 1) Peneliti bersama Guru melakukan analisis Kurikulum untuk mengetahui dasar yang akan di sampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjas
- 2) Penelit dan Guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media alat bantu pembelajaran modifikasi.

- 3) Peneliti dan Guru menyampaikan media bantu pembelajaran modifikasi yang akan disampaikan kepada siswa. Serta menyiapkan sarana pembelajaran berupa bilah, ban bekas dan kardus bekas.
- 4) Peneliti dan Guru menyusun lembar observasi yang di gunakan untuk menyusun lembar observasi yang di gunakan untuk mengamati selama proses pembelajaran

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan siklus II di laksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu yakni pada setiap hari Senin tanggal 21 Mei 2012, 28 Mei 2012, di lapangan SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal masing-masing pertemuan di laksanakan 2x 35 menit sesuai dengan RPP pada siklus II pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran.

Materi pada pelaksanaan siklus II pertemuan pertama (Senin 21 Mei 2012) adalah praktik teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan melakukan presentasi serta memulai proses pembelajaran dengan berdoa.
- 2) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- 3) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan pemanasan dengan permainan.
- 4) Peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi yakni teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada dengan menggunakan bantuan modifikasi yaitu bilah, ban bekas dan kardus bekas. Siswa diminta menyimak secara detail.
- 5) Peneliti dan guru memulai pembelajaran dengan mengulang materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya, yakni pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan tugas yang dilakukan siswa, serta

memberikan umpan balik (feed back) kepada siswa yang melakukan tugas serta menyiapkan materi selanjutnya.

- 6) Peneliti dan guru menyampaikan teknik dasar gerakan awalan pada lompat jauh gaya jongkok. Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan pelatihan awal kepada siswa tentang teknik dasar awalan yang akan dilakukannya.
- 7) Sebelum melakukan gerakan teknik dasar awalan siswa dibagi menjadi dua kelompok sesuai dengan bak lompat yang tersedia.
- 8) Pada setiap materi yang disampaikan peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (feed back) kepada siswa yang melakukan tugas.
- 9) Selama proses pembelajaran siswa diminta untuk memperhatikan pembelajaran dengan tujuan untuk bisa mengoreksi gerakan yang sudah dilakukan.
- 10) Sebelum pembelajaran diakhiri siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan media alat bantu pembelajaran modifikasi bergantian antara siswa putra dan siswa putri.
- 11) Diakhir pertemuan, peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

c. Tahap Observasi

Observasi tindakan siklus II dilakukan selama tindakan pada siklus II berlangsung. Dalam melakukan observasi pada siklus II peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas. Adapun pelaksanaan siklus 2 yakni :

- 1) Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal pada pertemuan pertama (Senin, 21 Mei 2012, selama 2 x 35 menit) Peneliti mengajarkan materi teknik

dasar lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan kedua (Senin, 28 Mei 2012) peneliti memberikan materi rangkaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Pada pertemuan kedua (Senin, 28 Mei 2012) diadakan pengambilan data pada siklus II. Sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru yang bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai pedoman dan acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran.

- 2) Peneliti melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran.
- 3) Peneliti dan kolaborator selalu memberikan umpan balik terhadap setiap pelaksanaan praktik yang dilakukan siswa agar tetap bersemangat dan termotivasi seperti "Ya, Bagus", "Ayo Pasti Bisa", "Ayo, Semangat". dan lain-lain. Suasana tampak hidup dan antusiasme siswa tinggi.
- 4) Peneliti bersama kolaborator melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa dengan tujuan untuk mengetahui tingkat hasil belajar siswa dalam menerima pembelajaran lompat jauh melalui alat bantu pembelajaran.
- 5) Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar diperoleh gambaran tentang hasil belajar siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung yaitu sebagai berikut :

Hasil belajar siswa dalam materi pembelajaran lompat jauh setelah tindakan II dilakukan menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria baik sekali adalah 26,32%, baik 23,68%, cukup 31,58%, kurang 7,89% kurang sekali 10,53%. Dari 38 siswa 31 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas atau 81,58% sedangkan 7 siswa Tidak Tuntas atau 18,42%.

Dalam pelaksanaan Tindakan II terhadap kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelaksanaan Tindakan II. Adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan II diantaranya :

- 1) Siswa merasa tertarik dengan penyampaian materi menggunakan bantuan media alat bantu pembelajaran modifikasi. Siswa dapat melihat secara detail dengan benar melalui penjelasan guru dan peneliti disamping itu

pembelajaran ini jarang digunakan dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada mata pelajaran Penjaskes.

- 2) Siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan yang diinstruksikan peneliti dan guru, sehingga pelaksanaan KBM dapat berjalan dengan lancar dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi dalam melaksanakan instruksi peneliti dan guru.
- 3) Dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan kolaborator tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa.
- 4) Situasi kelas lebih tenang dan teratur sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I tersebut adalah :

- 1) Masih ada beberapa siswa yang belum bisa melakukan rangkaian teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Pada awal pertemuan siklus II siswa sudah mulai terlihat bosan dengan materi lompat jauh gaya jongkok.

d. Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut :

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.
- 3) Media bantu pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal.
- 4) Hasil belajar siswa pada pelaksanaan tindakan II menunjukkan hasil yang meningkat dan sesuai dengan yang ditargetkan peneliti dan kolaborator

secara detail hasil belajar siswa selama siklus II, dijelaskan sebagai berikut:

Hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh setelah tindakan II dilakukan menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria baik sekali adalah 26,32%, baik 23,68%, cukup 31,58% kurang 7,89% kurang sekali 10,53%.

Dari 38 siswa 31 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas atau 81,58% sedangkan 7 siswa Tidak Tuntas atau 18,42% sehingga dapat disimpulkan pada proses siklus II hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dalam kategori baik..

- 5) Kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan.
- 6) Dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurang yang ditemukan selama pelaksanaan siklus II, maka disusun langkah antisipatif, yakni :
 1. Guru akan memberikan motivasi yang lebih kepada siswa supaya memiliki sifat pantang menyerah.
 2. Guru melakukan pendekatan secara personal kepada siswa bahwa semua siswa memiliki hasil belajar untuk menerima pelajaran.

e. Diskripsi Data Tindakan II

Selama pelaksanaan tindakan II maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data yang diambil : kondisi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 setelah diberikan tindakan II dengan penerapan media alat bantu pembelajaran modifikasi disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 85	Baik sekali	Tuntas	10	26,32%
80 - 84	Baik	Tuntas	9	23,68%
75 - 79	Cukup	Tuntas	12	31,58%

70 - 74	Kurang	Tidak Tuntas	3	7,89%
< 69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	4	10,53%
Jumlah			38	100%

Tabel 4.2 Diskusi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok setelah diberikan Tindakan II

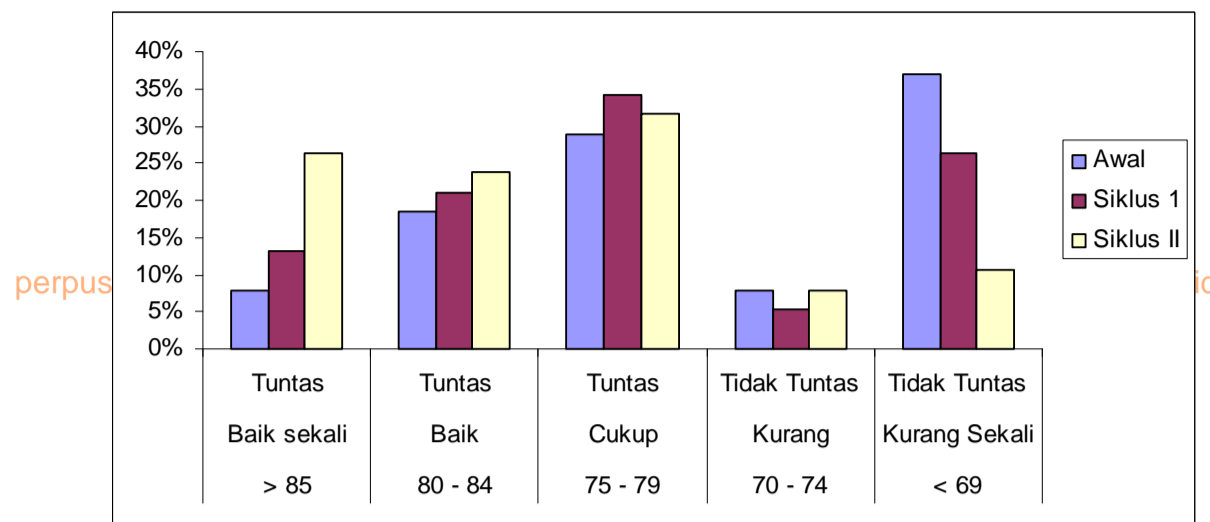
Berdasarkan hasil diskripsi data siklus II hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012. Setelah dilakukan tindakan II dilakukan menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria baik sekali adalah 26,32% baik 23,68%, cukup 31,58%, kurang 7,89%, kurang sekali 10,53% dari 38 siswa 31 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas atau 81,58% sedangkan 7 siswa tidak tuntas atau 18,42%.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Selama pelaksanaan tindakan dari kondisi awal siklus I dan siklus II melalui penerapan media alat bantu modifikasi diketahui dari masing-masing tindakan mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 tahun pelajaran 2011/2012. Adapun perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan serta sebelum diberikan tindakan dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Awal	Siklus I	Siklus II
> 85	Baik sekali	Tuntas	7,89%	13,16%	26,32%
80 - 84	Baik	Tuntas	18,42%	21,05%	23,68%
75 - 79	Cukup	Tuntas	28,95%	34,21%	31,58%
70 - 74	Kurang	Tidak Tuntas	7,89%	5,26%	7,89%
< 69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	36,84%	26,32%	10,53%
			100%	100%	100%

Tabel 4.3 Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Sebelum dan Sesudah diberikan Penerapan Media Alat Bantu Pembelajaran Siklus I dan Siklus II



Gambar 4.1 Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Sebelum dan Sesudah diberikan Penerapan Media Bantu Pembelajaran pada Siklus I dan Siklus II

Kondisi awal siswa belum menunjukkan hasil yang maksimal, mayoritas siswa masih memiliki hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang kurang. Pada siklus pertama terjadi peningkatan prosentase dengan kategori baik sekali sebesar 13,16% Sedangkan siklus kedua terjadi peningkatan sebesar 26,32% pada siklus pertama kategori baik sebesar 21,05% sedangkan siklus kedua meningkat menjadi 23,68%. pada siklus pertama kategori cukup sebesar 34,21% sedangkan siklus kedua menurun menjadi 31,58%. Sedangkan siklus pertama kategori kurang 5,26% dan mengalami peningkatan menjadi 7,89%, sedangkan siklus pertama kategori kurang sekali 26,32% turun menjadi 10,53%.

Hal yang sama juga terlihat pada tingkat ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012. Peningkatan jumlah ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat dalam tabel berikut :

Keterangan	Prosentase		
	Awal	Siklus 1	Siklus 2
Tuntas	21	26	31
Prosentase Ketuntasan	55,26%	68,42%	81,58%
Tidak Tuntas	17	12	7
Prosentase Ketidaktuntasan	44,74%	31,58%	18,42%

Tabel. 4.4 Hasil Perbandingan Ketuntasan Minimal (KKM) Hasil Belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum dan sesudah diberikan penerapan media bantu pembelajaran.



BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal Tahun pelajaran 2011/2012 dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Pada kondisi awal dari 38 siswa yang tuntas adalah 8 siswa atau 21%.
2. Pada akhir siklus 1 dari 38 siswa yang tuntas adalah 26 siswa atau 68,42%.
3. Pada akhir siklus 2 dari 38 siswa yang tuntas adalah 34 siswa atau 89,47%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan media bantu pembelajaran modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal Tahun pelajaran 2011/2012.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas melalui alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam menggunakan media bantu pembelajaran sebagai media alternatif dalam penyampaian materi pembelajaran khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Dengan diterapkannya media alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran lompat jauh yang pada awalnya susah dipahami oleh siswa dan kurang menarik bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan dan mampu dipahami bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus 1 dan II memberikan diskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran dapat didiskripsikan terdapatnya peningkatan

kualitas pembelajaran Penjas (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas penerapan media bantu pembelajaran dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerja sama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

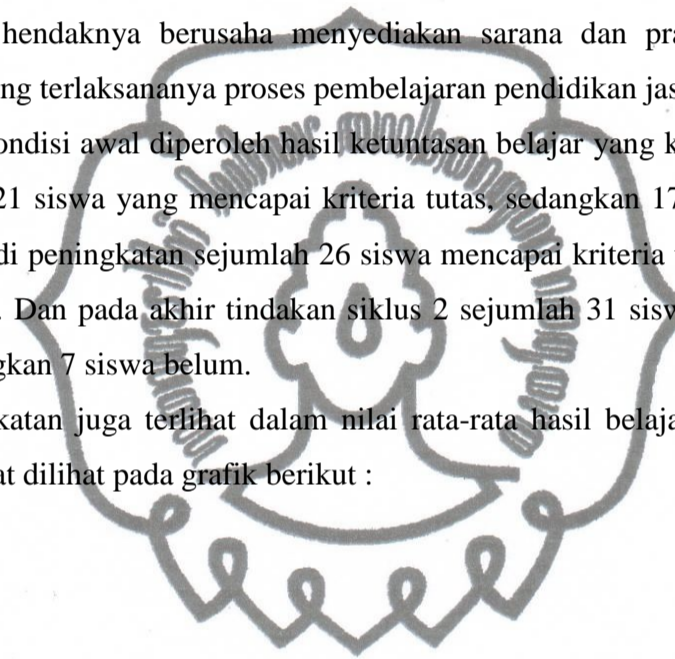
C. Saran

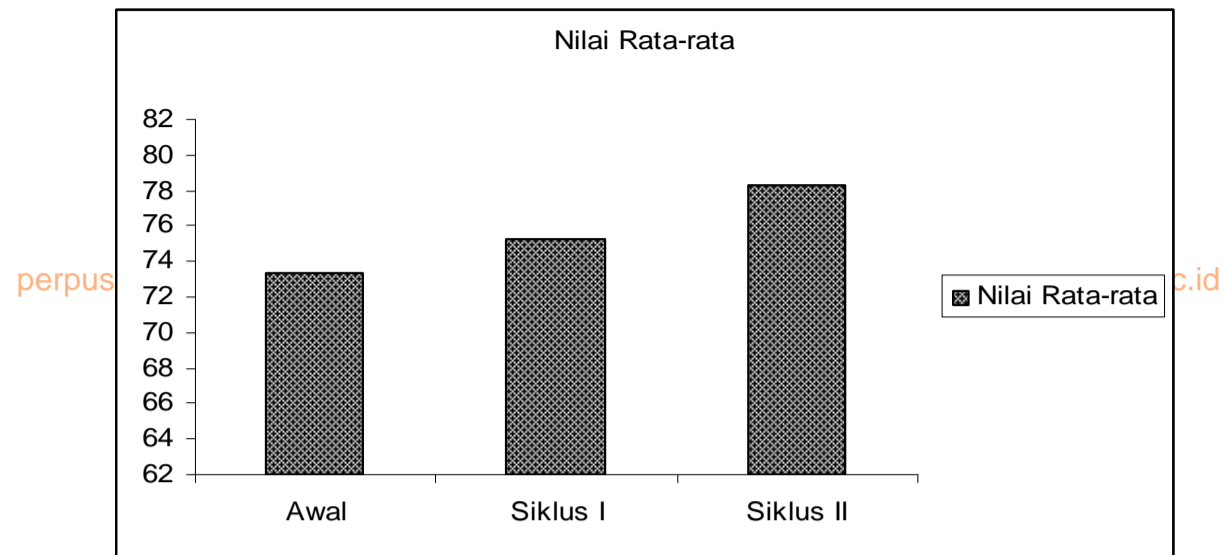
Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal khususnya pada siswa kelas IV SD Negeri Kertayasa 03 Kecamatan Kramat, Kabupaten Tegal Tahun pelajaran 2011/2012 yang dijadikan objek penelitian sebagai berikut :

1. Siswa sebaiknya lebih serius lagi dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan media alat bantu modifikasi agar hasil belajar lebih baik lagi.
2. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung terlaksananya proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang. Pada kondisi awal hanya 21 siswa yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan 17 siswa belum. Pada siklus I terjadi peningkatan sejumlah 26 siswa mencapai kriteria tuntas sedangkan 12 siswa belum. Dan pada akhir tindakan siklus 2 sejumlah 31 siswa mencapai kriteria tuntas sedangkan 7 siswa belum.

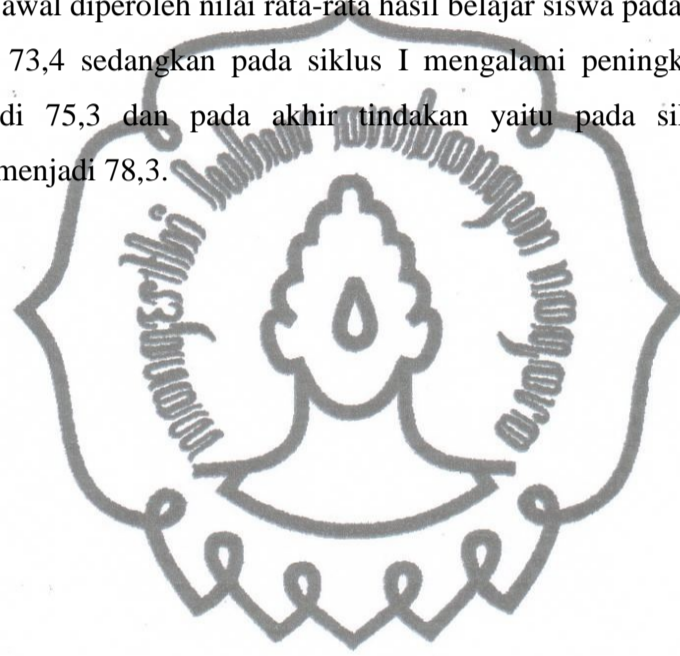
Peningkatan juga terlihat dalam nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada grafik berikut :





Gambar 5.1 Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lompat Jauh sebelum dan sesudah di berikan penerapan media bantu pembelajaran pada siklus I dan siklus II.

Pada kondisi awal diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa pada materi lompat jauh dengan nilai 73,4 sedangkan pada siklus I mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa menjadi 75,3 dan pada akhir tindakan yaitu pada siklus 2 mengalami peningkatan menjadi 78,3.



DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto, *Penilaian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, 2010, UNS Press Surakarta.

HJ. Gino dkk, *Belajar dan Pembelajaran I*, 1988, UNS Press Surakarta.

Husdarta dan Yuda M. Saputra, *Perkembangan Peserta Didik*, 2000 Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Husdarta dan Saputra, *Belajar dan Pembelajaran*, 2002

Rusli Lutan 1988, *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*, 1988, DEPDIKBUD.

Sukidjo, *Manfaat Alat Bantu Pembelajaran*, 2003

Supandi, *Metode Penelitian Tindakan Kelas*, 2008

Wina Sanjaga, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* Jakarta. 2008, Kencana Prenada Media Group.

