

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI
PENERAPAN MEDIA BANTU PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMBI 3 KECAMATAN
SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh:

SUROTO

X4711214

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

2012

commit to user

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SUROTO
NIM : X 4711214
Jurusan/Program Studi : POK/ PPKHB Penjaskesrek

Menyatakan bahwas skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN MEDIA BANTU PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMBI 3 KECAMATAN SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

Suroto

commit to user

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I



Drs. H. Mulyono, MM.
NIP.19510809 197611 1 001

Surakarta, Juli 2012

Pembimbing II



Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or
NIP. 19760822 200501 2 001

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI
PENERAPAN MEDIA BANTU PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMBI 3 KECAMATAN
SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2012**

commit to user





PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua : Drs. Heru Suranto, M.Pd.	
Sekretaris : Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes.	
Anggota I : Drs. H. Mulyono, MM.	
Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n. Dekan FKIP UNS

Pembantu Dekan I



Prof. Dr. rer. nat Sajidan, M.Si.

NIP. 19560415199103 1 002

ABSTRAK

Suroto“ **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN MEDIA BANTU PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMBI 3 KECAMATAN SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011/2012**” Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sambu 3 Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012.

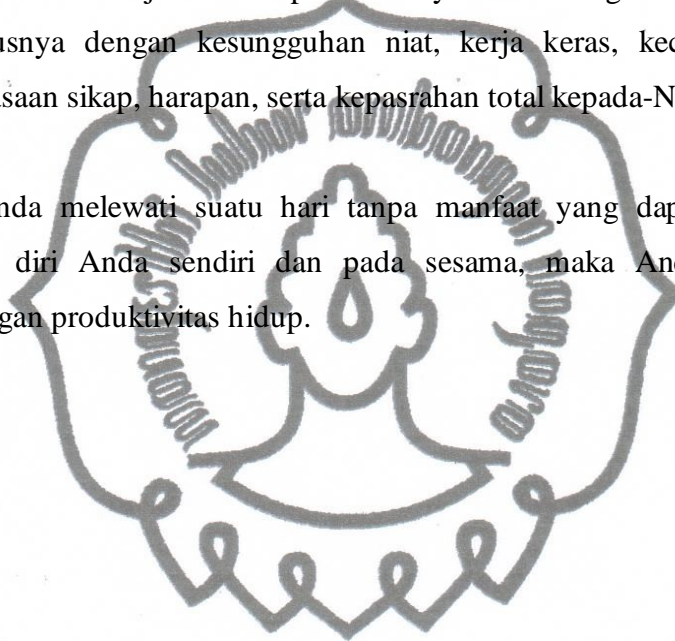
Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sambu 3 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 24 siswa, yang terbagi atas 18 siswa putra dan 6 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan melakukan gerak dasar lompat jauh dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada peningkatan kuantitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Sambu 3 dari pra siklus hanya 33,3% menjadi 62,5% pada siklus I dan meningkat menjadi 87,5% pada siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus belum menggunakan media bantu sehingga hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh meningkat walaupun masih belum optimal. Pelaksanaan siklus II menjadikan minat siswa semakin tinggi sehingga bisa mendukung pelaksanaan pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh dapat meningkat melalui penerapan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas V SD Negeri Sambu 3, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen.

MOTTO

- ❖ Setiap kesulitan hidup yang Anda taklukkan dengan kerja keras dan harapan kuat kepada-Nya, adalah keajaiban yang mahal harganya.
- ❖ Sukses adalah keajaiban hidup. Selamanya ia akan tergadai. Anda hanya bisa menebusnya dengan kesungguhan niat, kerja keras, kecerdasan berfikir, kedewasaan sikap, harapan, serta kepasrahan total kepada-Nya.
- ❖ Jika Anda melewati suatu hari tanpa manfaat yang dapat Anda berikan kepada diri Anda sendiri dan pada sesama, maka Anda sesungguhnya kehilangan produktivitas hidup.



commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada Allah SWT, kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Segenap warga SDN Sambi 3 yang telah memberikan waktu dan kesempatan untuk melakukan penelitian.

- ❖ Almarhum Bapak dan Ibu tercinta..

Yang semasa hidupnya senantiasa memberikan doa dan restunya.....

- ❖ Istri dan anak-anakku tercinta....

Terimakasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian, doa dan semangat, selalu sabar dan tak kenal lelah mendukungku.

- ❖ Rekan-rekan angkatan 2011/2012

- ❖ Almamater

commit to user

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd, Dekan 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. Juga sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or , Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Sri Santoso Sabarini, S.Pd,M.Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Setyo Raharjo,S.Pd, Kepala SD Negeri Sambi 3, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Kamto Ama.Pd, Guru Penjas Kelas V SD Negeri Jambeyan 2, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen yang telah bersedia menjadi kolabolator.
8. Siswa kelas V SD Negeri Sambi 3, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

commit to user

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

Surakarta, Juli 2012



Penulis

commit to user

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN.	iii
PERSETUJUAN.	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	5
1. Peningkatan Hasil Belajar Siswa	5
2. Lompat Jauh.....	5
a. Pengertian Lompat Jauh.....	5
b. Tehnik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	6
3. Pengertian Media Pembelajaran	9

commit to user

4. Konsep Modifikasi.....	10
5. Pembelajaran.....	11
a. Konsep Pembelajaran.....	12
b. Hakekat Pembelajaran.....	12
c. Prinsip – Prinsip Pembelajaran.....	14
6. Pendekatan Pembelajaran.....	15
a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran	16
b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran.....	16
7. Alat Bantu	17
a. Pengertian Alat Bantu	17
b. Faedah Alat Bantu Pendidikan.....	18
c. Macam-macam Alat Bantu Pendidikan.....	18
d. Tujuan yang Hendak Dicapai.....	20
B. Kerangka Pemikiran.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22
1. Tempat Penelitian	22
2. Waktu Penelitian.....	22
B. Subyek Penelitian.....	23
C. Sumber Data	23
D. Teknik Pengumpulan Data	23
E. Validitas Data	26
F. Teknik Analisis Data	26
G. Prosedur Penelitian	28
H. Indikator Capaian Penelitian	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Pratindakan	33
B. Deskripsi Hasil Penelitian	35
1. Siklus I.....	35
2. Siklus II	43
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus.....	50

D. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
A. Simpulan	54
B. Implikasi	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59



DAFTAR GAMBAR

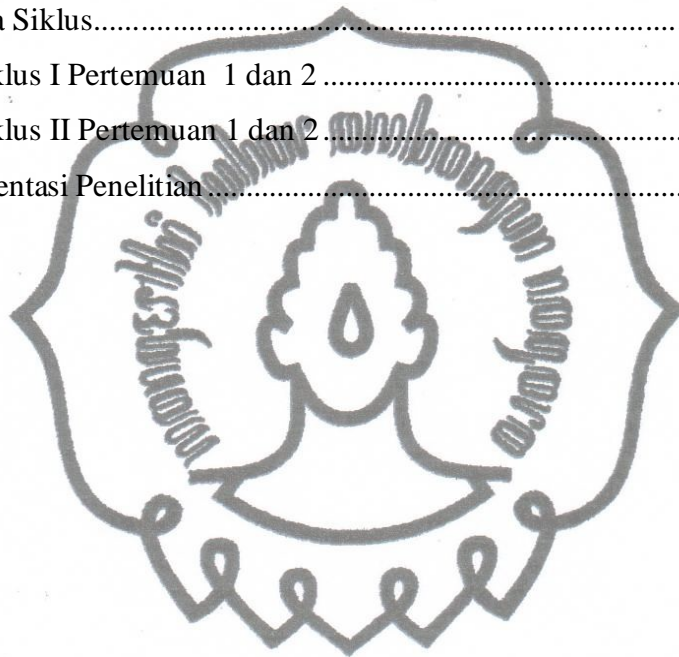
Gambar	Halaman
3.1. Kerangka berpikir penelitian Kegiatan Penelitian.....	21
3.2. Skema Triangulasi Sumber Data Penelitian.....	26
3.3. Model Analisis Interaktif.....	27
4.1. Grafik Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Prasiklus.....	34
4.2. Grafik Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I.....	42
4.3. Grafik Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus II.....	50
5 Diskusi pembahasan perencanaan penyusunan RPP.....	100
6 Implementasi dan Pembelajaran Siklus I.....	100
7 Implementasi RPP dan Refleksi Pembelajaran Siklus I.....	101
8 Implementasi RPP dan Refleksi Pembelajaran Siklus I.....	101
9 Implementasi RPP dan Refleksi Pembelajaran Siklus I.....	102
10 Implementasi RPP dan Refleksi Pembelajaran Siklus I.....	102
11 Implementasi dan Refleksi Pembelajaran Siklus II.....	103
12 Implementasi dan Refleksi Pembelajaran Siklus II.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	22
3.2. Teknik dan Alat pengumpul data.....	25
3.3. Langkah – langkah Penelitian Tindakan Kelas.....	29
3.4 Presentase indikator pencapaian keberhasilan.....	32
4.1. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa pada Kondisi Awal (Prasiklus).....	33
4.2. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa pada Siklus I.....	41
4.3. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa pada Siklus II.....	49
4.4 Persentase Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	51
4.5 Persentase Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	51
4.6 Persentase Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I Dan Siklus II.....	52
4.7 Deskripsi Capaian Hasil Belajar Antar siklus.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Pra Siklus.....	59
2. RPP Siklus I Pertemuan 1 dan 2.....	72
3. RPP Siklus II Pertemuan 1 dan 2.....	87
4. Dokumentasi Penelitian.....	100



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap positif serta kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani juga sebagai proses belajar manusia yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia.

Pendidikan jasmani di SD telah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran olahraga adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang berkualitas berdasarkan pancasila.

Materi pendidikan jasmani dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga diluar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler. Gerak dasar lompat merupakan salah satu pembelajaran yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani.

Pada umumnya anak sangat menyenangi pelajaran pendidikan jasmani apalagi yang bersifat permainan tetapi pada saat pembelajaran atletik khususnya lompat jauh anak kelihatan enggan melakukannya. Mengapa demikian? Ada beberapa faktor yang menyebabkan anak tidak mau melakukan lompat jauh, antara lain : faktor guru, anak didik, alat, atau media yang digunakan.

1. Faktor Guru.

Guru dapat menjadi penyebab anak enggan melakukan lompat jauh, karena terlalu monoton cara penyampaian materi, terlalu memaksakan kebenaran tehnik atau cara melompat tanpa memperdulikan perbedaan kemampuan anak, serta hanya mementingkan hasil akhir lompatan atau prestasi anak.

perpustakaan.uns.ac.id

2. Faktor anak didik.

digilib.uns.ac.id

Kebanyakan anak tidak mau melakukan lompat jauh salah satu penyebabnya karena merasa takut, perasaan takut akan salah cara melompat, takut jatuh, takut tidak bisa melompat yang jauh dan lain sebagainya. Dan yang pasti anak kurang mendapatkan rasa senang, pada saat pembelajaran lompat jauh.

3. Faktor alat atau media.

Alat dan media lompat jauh yang sudah baku semakin menambah beban perasaan anak yang pada awalnya sudah punya perasaan takut semakin bertambah. Berdasarkan hasil observasi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sambu 3 pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh cenderung masih rendah. Hal itu dapat dilihat dari jumlah siswa kelas V yang antusias terhadap pembelajaran lompat jauh sangat kurang. Sebagai bukti nyata bahwa anak kurang minat pada pembelajaran lompat jauh antara lain: (1) siswa enggan mengikuti kegiatan setelah tahu guru menyiapkan tempat lompat jauh. (2) siswa enggan berganti seragam olah raga pada saat pelajaran pendidikan jasmani setelah siswa tahu materinya merupakan pembelajaran lanjutan dari materi minggu yang lalu yaitu lompat jauh. (3) siswa enggan mendengarkan instruksi guru, malah sebagian ada yang bermain sendiri (4) siswa lebih senang duduk dibawah pohon ataupun di dalam kelas daripada mengikuti pelajaran. Setelah memperhatikan tingkah laku siswa yang kurang minat pada pembelajaran lompat jauh, peneliti berusaha untuk introspeksi diri dan juga meminta bantuan dari teman sejawat (sebagai kolaborator) untuk mengamati pembelajaran olah raga yang diterapkan oleh peneliti guna memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Banyak dari teman yang berkomentar pembelajaran olah raga yang diterapkan terlalu monoton bagi siswa sehingga

tampak kurang termotivasi pada pembelajaran yang diberikan khususnya jauh.

Pembelajaran pendidikan jasmani baru dikatakan sukses jika mampu membangkitkan suasana belajar bagi siswa. Suasana belajar yang dimaksud adalah suasana yang menarik dan menyenangkan bagi anak seperti halnya pada saat jam istirahat berlangsung, dimana anak sebagian besar bermain.

Dengan melihat kenyataan tersebut peneliti merasa prihatin terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan. Untuk itu perlulah kiranya penulis melakukan proses pembelajaran lompat jauh, dengan memodifikasi dengan model permainan. Proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

Penggunaan model nyata yang dapat dilakukan secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti, melihat, menyentuh, merasakan, atau dengan kata lain semakin banyak mencoba melalui modifikasi alat bantu tersebut.

Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar modifikasi yang digunakan antara lain berupa alat bantu yaitu, kardus yang digunakan untuk pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Bantu Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sambi 3 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012”

A. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

Bagaimanakah media bantu pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Sambu 3 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, tahun pelajaran 2011/2012?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, maka tujuan penelitian ini bertujuan:

Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Sambu 3, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Tahun Pelajaran 2011/2012.

C. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih pembelajaran yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan minat pembelajaran lompat jauh.

2. Bagi siswa

Bagi siswa kelas V SD Negeri Sambu 3 Sambirejo Sragen, tahun pelajaran 2011/2012 dapat memacu siswa agar lebih tertarik, berpartisipasi dan berperan serta secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik dan dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

1. Peningkatan Hasil Belajar Siswa

Istilah belajar menurut Slameto (1991:1) diartikan “sebagai suatu kegiatan seseorang membuat dan menghasilkan suatu perubahan tingkah laku yang ada pada dirinya dalam pengetahuan, sikap dan ketrampilan”. Sedangkan menurut Dedi Junaedi (1999:13), adalah “ Suatu usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan , sebagai hasil pengetahuan individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”.

Definisi peningkatan Hasil Belajar Siswa dari pengertian di atas dapat disimpulkan sebagai usaha ,menaikkan atau mempertinggi derajat atau taraf untuk mencapai hasil yang telah di harapkan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pengalaman, latihan, media, dan

2. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain.

Eddy Suparman menjelaskan bahwa unsur pokok dalam lompat jauh adalah sebagai berikut :

1. Harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya.
2. Harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertical.
3. Harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan.
4. Harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

b. Tehnik Dasar Lompat Jauh

Tinjauan secara teknik pada lompat jauh meliputi empat masalah yaitu : Cara melakukan awalan, Tolakan (Tumpuan), Melayang di udara dan Pendaratan.

a. Awalan

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Dapat juga dikatakan, awalan adalah usaha mendapatkan kecepatan horizontal setinggi-tingginya yang diubah menjadi kecepatan vertikal saat melakukan tolakan (Eddy Suparman, 1999).

Menurut Eddy Suparman, (1995 : 44) hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan adalah :

1. Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat / pendek saja (sekitar 30-35 meter atau kurang dari ini). Sedangkan bagi atlet lain

jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu). pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari awalan tersebut.

2. Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing
3. Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (*sprint*). ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu / menolak.
4. Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada 3-4 langkah terakhir ini perhatian dan tenaga yang dicurahkan untuk melakukan tumpuan pada papan / balok tumpu.

Cara mengambil awalan dalam Lompat Jauh antara lain dilakukan dengan jalan sebagai berikut:

1. Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri (tempat/tanda pada waktu akan melakukan awalan) ke papan tolakan sampai tempat pada papan tolakan diukur jaraknya.
2. Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan.
3. Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan dari papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur walaupun sudah menetapkan ukuran untuk mengambil awalan dengan tepat.

b. Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke vertical yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh

atas melayang di udara. Dalam melompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan tangan ke depan ke arah atas.

Jika si pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, ia akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi si pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di udara ke arah depan dengan waktu lama. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya :

1. Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat. Bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada bagian ujung kaki.
2. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang
3. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan
4. Saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.
5. Pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

c. Sikap Badan di Udara

Sesuai dengan pendapat (Eddy Suparman, 1995:46) yang mengkhususkan sebagai penelitian teknik badan saat di udara setelah kaki kiri bertumpu. Maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok. Setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan, badan cenderung ke depan dan perhatian tertuju pada pendaratan.

Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas.

- 2) Saat badan melayang di udara, kaki diturunkan. Bersamaan dengan itu, pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan dan kedua tangan ke atas arah belakang.
- 3) Saat akan mendarat, kedua kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan siap untuk mendarat.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Hal-hal yang perlu diperhatikan menurut (Eddy Suparman, 1999:27) adalah sebagai berikut :

1. Harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat
2. Untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit
3. Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan/dijulurkan ke depan. Usahakan agar jarak antara kedua kaki jangan terlalu berjauhan, karena semakin lebar jarak antara kedua kaki berarti akan semakin mengurangi jauhnya lompatan
4. Untuk menghindari agar tidak jauh duduk pada pantat, maka setelah tumit berpijak di pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus jauh ke depan
5. Setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan

3. Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang

perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pebelajar sehingga mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran / pelatihan.

Sedangkan menurut Briggs (1977) media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Kemudian menurut *National Education Assocation*(1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk ~~Psikologi dan pembelajaran~~. Oleh karena proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media pembelajaran adalah ~~komponen penting dari sistem pembelajaran~~ bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.

4. Konsep Modifikasi.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja

yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

5. Pembelajaran

a. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta dengan pendidik dan sumber belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai sesuatu objek yang ditentukan (aspek *kognitif*), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek *afektif*), serta ketrampilan (aspek *psikomotor*) seorang peserta didik. Guru bukan hanya semata-mata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar, agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Proses pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik, berlangsung untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Hakekat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru, untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengajar. Hakekat pembelajaran sama dengan *instruction* atau pengajaran. Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar, maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat jenis hakikat dan jenis belajar serta belajar tersebut. Kegiatan belajar merupakan masalah yang sangat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja kejiwaan, tetapi juga aspek *neuro-fisiologis*. Pada tahap baru substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut pembelajaran afektif, maupun psikomotor bagi siswa materi pembelajaran itu sesuatu yang pada mulanya asing. Namun setelah guru berusaha memusatkan perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran maka yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Oleh karena harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan

perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran yang baik maupun diluar kelas.

Dengan demikian proses belajar bisa terjadi dikelas, lingkungan sekolah, dan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam bentuk interaksi sosial kultural melalui media massa. Dalam konteks pendidikan non formal justru sebaliknya, proses pembelajaran sebagian besar terjadi dalam lingkungan masyarakat, termasuk dunia kerja, media massa dan lain sebagainya. Hanya sebagian kecil saja pembelajaran yang dilakukan langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa. Oleh karena itu, seorang guru harus benar-benar menyadari keterkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang lebih daripada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan.³ Kegiatan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau ketrampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Kompetensi yang harus dimiliki seorang guru, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nana Sudjana (2005:19) yaitu: Untuk keperluan analisis tugas guru sebagai pengajar, maka kemampuan atau kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar dapat digolongkan ke dalam program pembelajaran mengajar:

- 2) Melaksanakan dan memimpin/mengelola proses belajar
- 3) Mengukur kemajuan proses belajar mengajar.

- 4) Menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang studi yang diajarkan, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Hudarta dan Yudha M. Saputra (2000: 4) mengemukakan bahwa: “Tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi dikelas dilapangan, ciri utamanya terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat didalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap bertugas sebagai pemimpin dalam proses belajar dan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Pembelajaran seharusnya membawa perubahan pada individu belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. Gino dkk (1998:51) “perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakapan, kebiasaan, sikap,

pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya segala aspek organisme atau pribadi seseorang’.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus ditetapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2006:30)

berikut adalah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

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

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

6. Pendekatan Pembelajaran

a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang ditetapkan hal ini sesuai dengan pendapat Wahyudi (1999:121) bahwa, "pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan dan perilaku siswa agar dapat aktif melakukan tugas belajar dapat memperoleh hasil belajar yang optimal". Berdasarkan pada

perguruan tinggi, keaktifan, keakraban, ketangkasan, ketrampilan kepada siswa, maka harus diterapkan pendekatan pembelajaran yang tepat. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu pembelajaran dengan pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Penerapan metode pembelajaran yang dilakukan oleh seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal. Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa sebagai obyek yang sedang belajar dan guru sebagai pengajar untuk memberikan materi pelajaran guna terjadi perubahan pada diri siswa. Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau ketrampilan yang lebih dari yang diajarkan, untuk memberikan suatu pengetahuan, kemampuan dan ketangkasan. ketrampilan kepada siswa, maka harus diterapkan pendekatan pembelajaran yang tepat. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu pembelajaran dengan pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

7. Alat Bantu

a. Pengertian Alat Bantu

Yang dimaksud alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan / perpustakaan.unp.ac.id pengajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan meragakan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran.

Alat bantu ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian / pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi.

Seseorang atau masyarakat didalam proses pendidikan dapat memperoleh pengalaman / pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan. Tetapi masing-masing alat mempunyai intensitas yang berbeda-beda dalam membantu persepsi seseorang. Elgar Dale membagi alat peraga tersebut menjadi 11 macam dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut dalam suatu kerucut.

Pada kerucut tersebut lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsi bahan pendidikan / pengajaran. Sedangkan penyampaian bahan yang hanya dengan kata-kata sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah. Jelas bahwa penggunaan alat peraga adalah salah satu prinsip proses pendidikan.

Dalam hal ini alat bantu yang digunakan adalah kardus bekas.

b. Faedah Alat Bantu Pendidikan

Secara terperinci, faedah alat bantu antara lain sebagai berikut :

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- c. Membantu mengatasi hambatan bahasa.
- e. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan
- f. Mempengaruhi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.
- g. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan / informasi oleh para pendidik /pelaku pendidikan.
- h. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan. Seperti diuraikandiatas bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Menurut penelitian para ahli indera, yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh / disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indera yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan
- j. Membantu informasi yang diterima oleh pendidik. Didalam menerima sesuatu yang baru, manusia mempunyai kecenderungan untuk melupakan atau lupa. Untuk mengatasi hal tersebut, akan membantu menegakkan pengetahuan-pengetahuan yang telah diterima oleh manusia sehingga apa yang diterima akan lebih lama tinggal /disimpan didalam ingatan.

c. Macam-Macam Alat Bantu Pendidikan

Pada garis besarnya, hanya ada 2 macam alat bantu pendidikan (alat peraga) :

1) Alat Bantu Lihat (Visual Aids)

Alat ini berguna didalam membantu menstimulasi indera mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan.

Alat ini ada 2 bentuk :

- a) Alat yang diproyeksikan, misalnya slide, film, film strip, dan sebagainya.
- b) Alat-alat yang tidak diproyeksikan :
 - 2 dimensi, gambar, peta, bagan, dan sebagainya.
 - 3 dimensi misal bola dunia, boneka, kardus dan sebagainya.

2) Alat-Alat Bantu Dengar (Audio Aids)

Ialah alat yang dapat membantu menstimulasi indera pendengar pada waktu proses penyampaian bahan pendidikan / pengajaran. Misalnya piringan hitam, radio, pita suara, dan sebagainya.

3) Alat Bantu Lihat-Dengar

Seperti televisi dan video cassette. Alat-alat bantu pendidikan ini lebih dikenal dengan Audio Visual Aids (AVA).

Disamping pembagian tersebut, alat peraga juga dapat dibedakan menjadi 2 macam menurut pembuatannya dan penggunaannya, yaitu alat peraga yang complicated (rumit), seperti film, film strip slide dan sebagainya yang memerlukan listrik dan proyektor

- b) Alat peraga yang sederhana, yang mudah dibuat sendiri dengan bahan-bahan setempat yang mudah diperoleh, seperti bambu, karton, kaleng bekas, kertas koran, kardus dan sebagainya.

Ciri-ciri alat bantu yang sederhana antara lain :

- a) Mudah dibuat
- b) Bahan-bahannya dapat diperoleh dari bahan-bahan lokal
- c) Memenuhi kebutuhan-kebutuhan pembelajaran.

d. Tujuan yang Hendak Dicapai

1) Tujuan pendidikan. Tujuan ini dapat untuk :

- Mengubah pengetahuan / pengertian, pendapat dan konsep
- Mengubah sikap dan persepsi

perpustakaan.uns.ac.id Menanamkan tingkah laku / kebiasaan yang baru digilib.uns.ac.id

2) Tujuan penggunaan alat bantu

- Sebagai alat bantu dalam latihan / penataran / pendidikan
- Untuk menimbulkan perhatian terhadap sesuatu masalah
- Untuk mengingatkan sesuatu pesan / informasi
- Untuk menjelaskan fakta-fakta, prosedur, tindakan.

Perencanaan dan pemilihan alat peraga ditentukan sebagian besar oleh tujuan ini.

Kalau tujuannya itu rumit maka mungkin diperlukan lebih dari satu macam alat peraga. Kemampuan penyampaian pesan masing-masing alat peraga berbeda-beda, misalnya leaflets dan pamflets lebih banyak berisi pesan sedangkan poster lebih sedikit pesan-pesan tetapi bersifat pemberitahuan dan propaganda. Dengan sendirinya alat peraga yang dipergunakan untuk meningkatkan pengetahuan akan berbeda dengan alat peraga yang dipergunakan untuk meningkatkan keterampilan. Dalam hal ini alat bantu yang dipergunakan yaitu kardus dipergunakan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam lompat jauh.

B. Kerangka Pemikiran

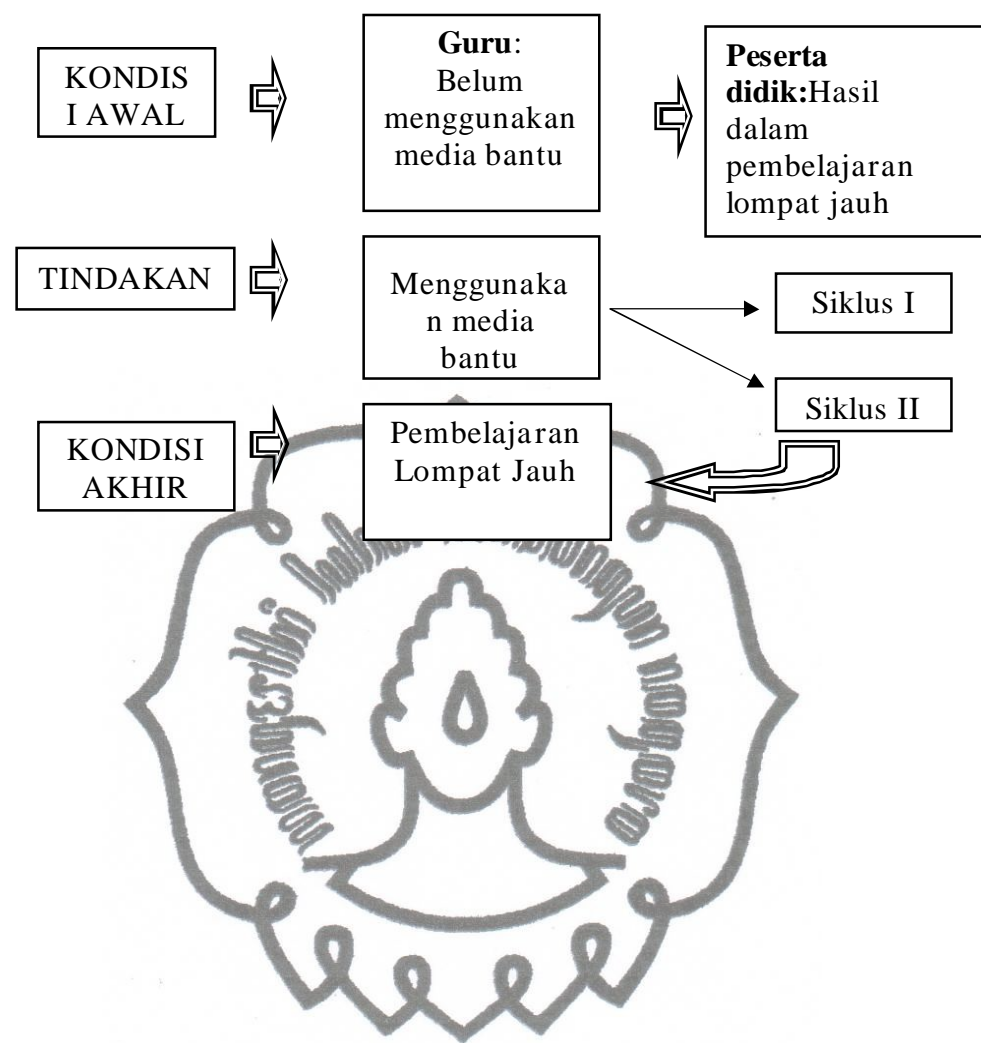
Penelitian ini memfokuskan pada upaya peningkatan pembelajaran jauh dengan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa SD Negeri Sambu 3 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen. Hasil ini ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pembelajaran lompat dengan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi, terhadap sikap siswa

dalam mengikuti pembelajaran, sikap siswa dalam hal ini antusias siswa. Kegembiraan siswa dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

Kerangka berpikir penelitian ini digambarkan seperti bagan berikut :



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini akan direncanakan di kelas V SD Negeri Sambi 3 yang terletak di Dukuh Sambi, Desa Sambi, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Propinsi Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini direncanakan selama 4 bulan mulai dari bulan April sampai dengan Juli 2012 dengan menggunakan system siklus yaitu dua siklus.

Gambar 3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2012			
		April	Mei	Juni	Juli
1.	Persiapan Penelitian				
	a. Observasi				
	b. Identifikasi masalah				
	c. Penentuan tindakan				
	d. Pengajuan judul				
	e. Penyusunan proposal				
	f. Pengajuan izin penelitian				
2.	Pelaksanaan Tindakan				
	a. Siklus I				
	b. Siklus II				
3.	Penyusunan laporan				
	a. Pengumpulan data penelitian				
	b. Penulisan laporan				

	c. Ujian				
	d. Revisi				

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sambi 3, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Propinsi Jawa Tengah, semester 2 tahun ajaran 2011/2012, yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan.

C. Sumber Data

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

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang lompat jauh dengan penerapan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas V SD Negeri Sambi 3 tahun ajaran 2011/2012
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Sambi 3 tahun ajaran 2011/2012

D. Tehnik Pengumpulan Data

1. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan oleh guru sebagai peneliti selama proses tindakan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari:

a. Observasi

Menurut Marzuki (2002:58) observasi adalah metode mengumpulkan data dengan menggunakan mata langsung tanpa bantuan alat standar untuk keperluan pengamatan. Observasi berlangsung secara simultan artinya, data yang diamati tersebut langsung diinterpretasikan, tidak sekedar direkam. Adapun prinsip dasar observasi menurut Hopkins (dalam IGAK Wardani, 2007:23) adalah sebagai berikut:

Observasi ini diawali dengan perencanaan bersama antara pengamat dengan yang diteliti, dalam hal ini teman sejawat yang akan membantu mengamati dengan guru (peneliti) yang akan mengajar. Perencanaan ini bertujuan untuk membangun rasa saling percaya dan menyepakati beberapa hal yang menjadi focus yang diamati.

2). Focus

Focus pengamatan spesifik dengan memfokuskan kepada kegiatan guru dan siswa serta hasil belajar siswa yang menjadi muaranya.

3). Membangun kriteria.

Observasi akan membantu peneliti jika sebelumnya sudah disepakati kriteria keberhasilan. Peneliti dapat merekam data yang relevan dengan cara mencatat kemunculan respon siswa dan memberi komentar.

4). Ketrampilan observasi.

Ketrampilan dimaksud adalah dapat menahan diri untuk tidak terlalu cepat memutuskan dalam menginterpretasikan satu peristiwa, dapat menciptakan suasana yang memberi dukungan dan menghindari terjadinya suasana yang menakutkan guru (peneliti) atau siswa, dan menguasai berbagai tehnik untuk menemukan peristiwa atau interaksi yang tepat untuk direkam, serta alat / instrument perekam yang efektif untuk episode tersebut. ~~Perbaikan (feed back).~~

Hasil observasi dapat dimanfaatkan peneliti jika ada balikan yang tepat, berdasarkan data factual yang direkam secara sistematis. Adapun instrument observasi yang digunakan adalah observasi terfokus, yaitu mengamati hal-hal tertentu selama kegiatan pembelajaran.

b. Tes Praktek

Tes pada penelitian ini adalah tes perbuatan yang mana siswa melaksanakan tugas lompat jauh dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh yang dilakukan

2. Alat Pengumpulan Data

Observasi dan tes dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan pembelajaran lompat jauh dengan media bantu pembelajaran. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan peneliti sebagai berikut:

Tabel 3.2 .Teknik dan Alat pengumpul data

NO	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil ketrampilan Lompat Jauh	Tes Praktek	Tes Ketrampilan
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan ketrampilan	Praktik dan ujuk kerja	Melalui lembar observasi

3. Siklus Penelitian

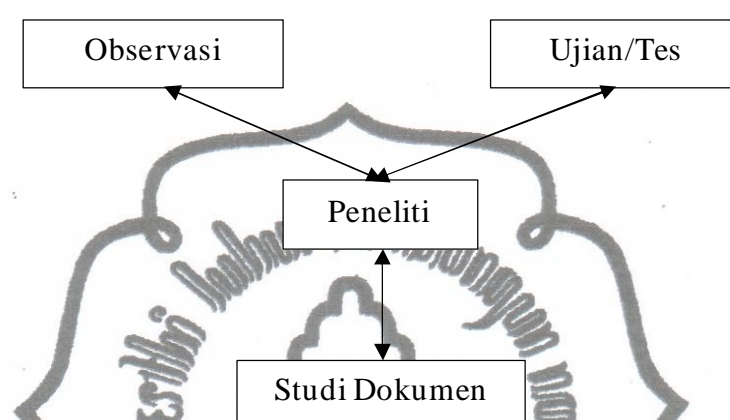
Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan dalam 2 (dua) siklus untuk melihat sejauh mana peningkatan minat pembelajaran lompat jauh dengan media bantu yang dimodifikasi serta dengan pendekatan bermain siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sambi 3 tahun pelajaran 2011/2012.

4. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- b. Lembar Pengamatan siswa
- c. Daftar siswa urut absen

E. Validitas Data

Teknik triangulasi sumber data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan mengecek atau sebagai pembanding data. Triangulasi dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber data dan metode. Jenis triangulasi ini dilakukan dengan pengumpulan data sejenis tetapi menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda, dan bahkan lebih jelas untuk diusahakan mengarah pada sumber data yang sama untuk menguji kebenaran informasinya. Menurut Lexy J Maleong yang dikutip Iskandar (2009: 86) dalam penelitian ini, digunakan pengumpulan data berupa observasi, dan tes KBM yang sedang berlangsung. Skema triangulasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 3.2.



Gambar 3.2. Skema Triangulasi Sumber Data Penelitian (Iskandar, 2009: 86)

F. Tehnik Analisis Data.

Analisis data dilaksanakan setelah satu paket selesai dilaksanakan. Analisis dimulai dengan menyeleksi dan data, kemudian memaparkan atau mendiskripsikan data tersebut dan menyimpulkan atau memberi makna. Adapun data yang diteliti terdiri dari berbagai sumber, yaitu : wawancara, observasi, dan lembar pengamatan telah dicatat, dilaporkan serta didokumentasikan termasuk tes, porto folio,

daftar nilai harian. Penyajian data dapat berupa tabel, grafik gambar dalam bentuk narasi.

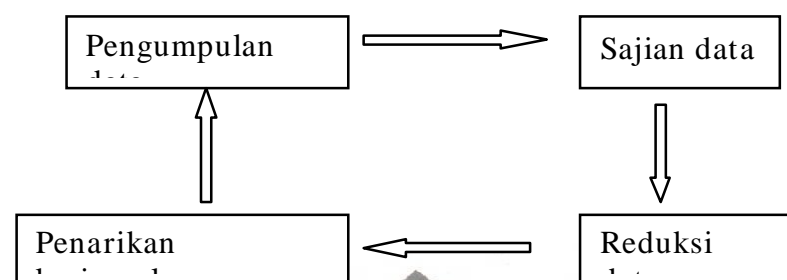
Sedangkan tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model interaktif yang memiliki tiga komponen yaitu:

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

1. Sajian data.
2. Reduksi data.
3. Penarikan kesimpulan.

Gambar 3.3 Model analisis interaktif.



Sumber : HB Sutopo (2006:87)

Analisis data tersebut dilakukan dengan berbagai tahap antara lain:

1. Menghitung persentase peningkatan kemampuan lompatan dalam pembelajaran lompat jauh, dengan cara sebagai berikut :
 - a. Persentase pencapaian lompatan dalam lompat jauh :

$$\frac{\sum \text{Skor yang dapat dicapai anak} \times 100 \%}{\sum \text{Skor maksimal}}$$
2. Membandingkan hasil persentase pencapaian pada setiap siswa dengan persentase keberhasilan pada setiap siklus yang sudah ditentukan

Adapun hasil perbandingan tersebut dapat dilihat pada berikut ini:

 - a. Persentase pencapaian : diperoleh dari perhitungan persentase kemampuan lompatan

- b. Persentase keberhasilan : diperoleh dari minimal yang harus dicapai anak setiap siklus.
- c. Status pencapaian : diperoleh dari perbandingan antara skor maksimum setiap siklus dan persentase pencapaian setiap anak, dengan ketentuan sebagai berikut:

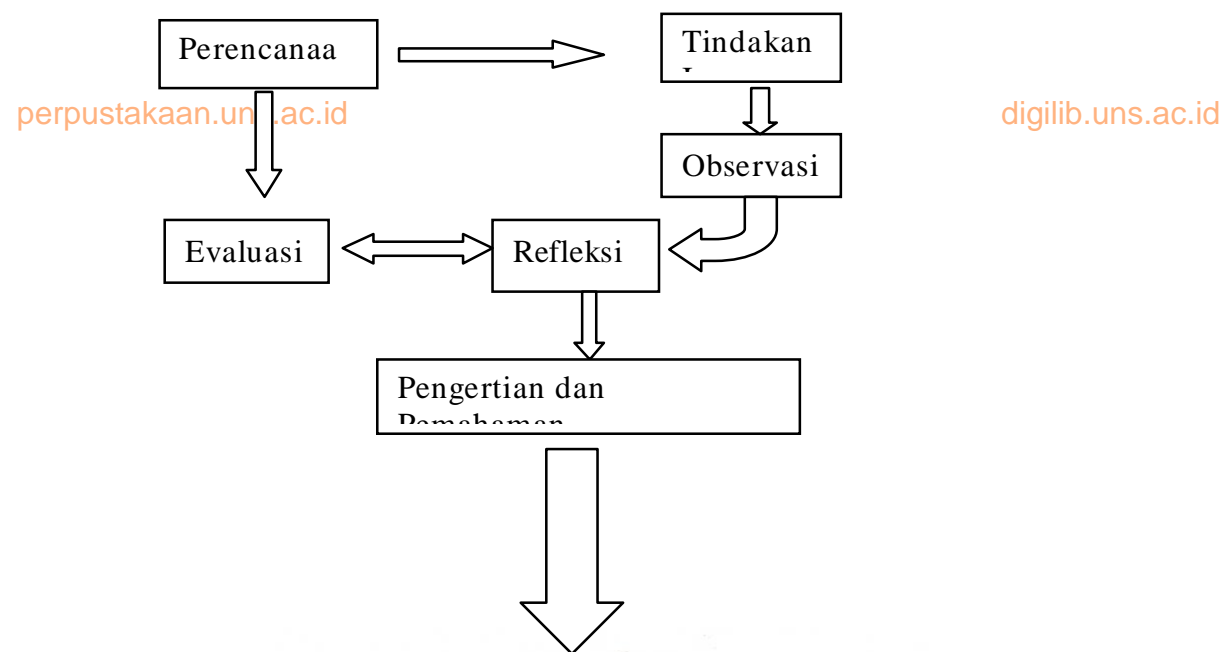
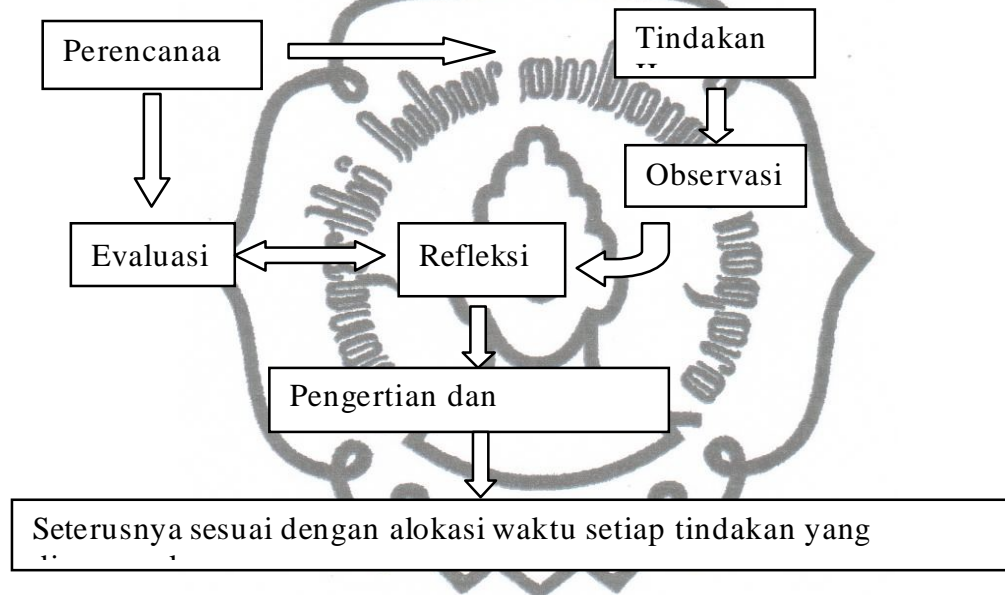
- 1) S = Sudah mencapai, jika hasil persentase pencapaian \geq persentase keberhasilan
- 2) B = Belum mencapai, jika hasil persentase pencapaian \leq persentase keberhasilan.

G. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan secara kolaboratif antara guru penjaskes (peneliti) dengan dibantu teman sejawat bersama sama mengadakan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran penjaskes supaya memperoleh proses belajar dan hasil belajar tentang lompat jauh yang lebih meningkat dari pada sebelum dilaksanakan penelitian. Adapun pelaksanaannya dilakukan dengan perbaikan pembelajaran yang berulang-ulang dengan revisi sesuai dengan kelemahan yang ditemukan dalam penelitian. Penelitian ini bersifat fleksibel dan dapat berubah sesuai dengan situasi dan kondisi. Namun demikian penelitian ini tidak terlepas dari empat langkah Penelitian Tindakan Kelas, yaitu : perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Adapun prosedur penelitian tindakan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut.

Table 3.3 Langkah – langkah Penelitian Tindakan Kelas

Sumber modifikasi dari Kemmis dan M.C Langgart (Sutama, 2000:92)

Siklus I**Siklus II**

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

1.Rancangan Siklus I

a.Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru menyusun sekenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Tim peneliti melakukan analisa kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran
- 2) Menjabarkan rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK,yaitu pembelajaran lompat jauh .
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK penilaian lompat jauh .
- 4) Menyiapkan media yang dipergunakan untuk membantu pengajaran
- 5) Menyusun alat evaluasi

b.Tahap Pelaksanaan

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

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat jauh
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses belajar mengajar
- 4) Melakukan latihan teknik dasar lompat jauh

c.Tahap Obsevasi dan Refleksi

- 1). Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen dan alat

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi :

- a). Menentukan subjek penelitian
- b). Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi.

- 2). Tahap pengumpulan data dan *treatment*

Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan data tentang :

- a). Hasil belajar lompat jauh .

- b). Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran.
- c). Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran.
- d). Alat bantu pembelajaran.
- e). Pelaksanaan pembelajaran.
- f). Minat dan keaktifan siswa.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

3). Tahap analisis data

4). Tahap penyusunan laporan

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

d. Refleksi

Refleksi dilaksanakan oleh guru (peneliti) setelah selesai melaksanakan penelitian pada setiap siklus untuk melihat kondisi dan hasil yang telah dicapai oleh guru maupun siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Peneliti merefleksikan kelebihan dan kekurangan yang ditemukan. Selanjutnya dari kelemahan yang ditemukan dari siklus I dicarikan solusinya dengan berdiskusi dengan teman sejawat untuk direkomendasikan pada siklus- siklus berikutnya. Dengan demikian pada siklus-siklus selanjutnya perbaikan pembelajaran yang merupakan penelitian ini kinerja guru (peneliti) dapat lebih baik dan kreatifitas serta hasil belajar siswa lebih meningkat lagi.

H. Indikator Capaian Penelitian

Indikator kinerja adalah ukuran atau target yang hendak dicapai untuk mengetahui keberhasilan penelitian adapun indicator keberhasilan kinerja adalah sebagai berikut:

1. Motivasi dan semangat belajar siswa meningkat.
2. Siswa lebih berani berpendapat.
3. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh lebih meningkat.
4. Guru lebih menguasai materi.
5. Keterampilan mengajar guru lebih meningkat.
6. Guru lebih menguasai pengelolaan kelas.

Secara garis besar indikator kinerja dapat dibuat table dibawah ini;

Table 3.4: Presentase indikator pencapaian keberhasilan

Aspek yang diukur	Prosentase Target Capaian			Cara Mengukur
	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil lompat jauh	33.3 %	50 %	80 %	Diamati saat guru memberi materi lompat jauh



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

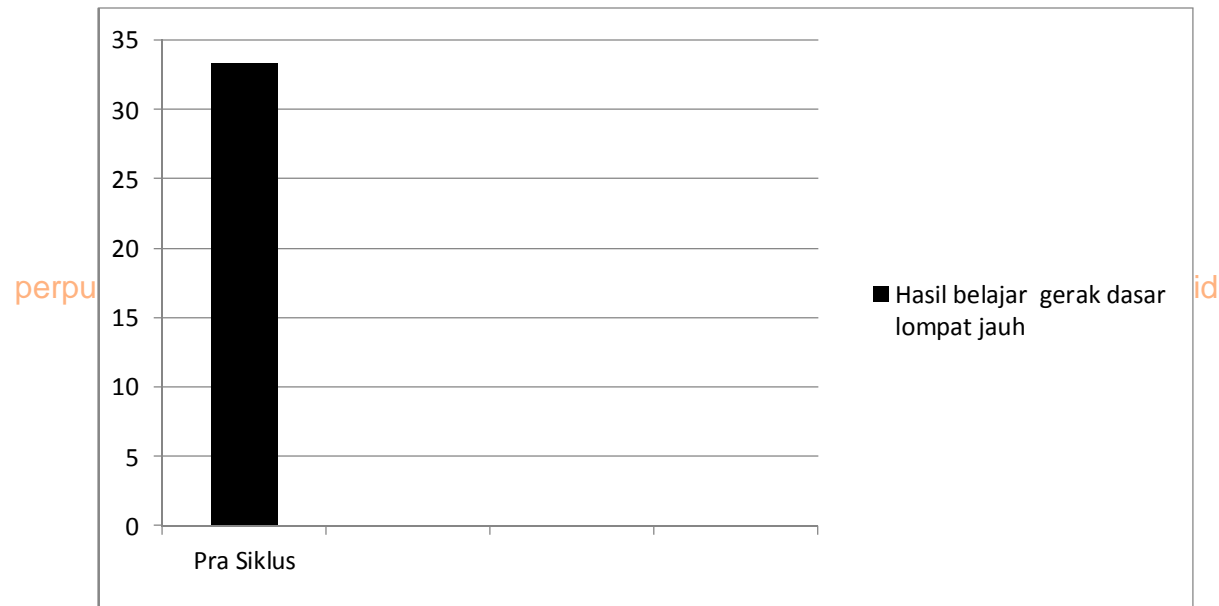
A. Deskripsi Pratindakan

Kondisi awal (pra siklus) diukur dari observasi dan tes unjuk kerja ketrampilan gerak dasar lompat jauh . Observasi dan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa penguasaan siswa terhadap gerakan dasar lompat jauh . Kondisi awal ini dilihat pada pembelajaran sebelum menggunakan alat bantu pembelajaran.

Hasil observasi dan penilaian pada seluruh indikator, sebelum dilaksanakan tindakan berupa penggunaan alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar (Prasiklus) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Kondisi Awal (Prasiklus)

Aspek yang diukur	Kondisi awal		Cara mengukur
	Jumlah siswa yang tuntas	%	
Hasil belajar lompat jauh .	8	33,3	Pengamatan dan penilaian pada saat pembelajaran melalui tes unjuk kerja lompat jauh
Kondisi awal (prasiklus) hasil belajar lompat jauh diperjelas dengan			



Gambar 4.1. Grafik Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Pra siklus

Berdasarkan hasil tes prasiklus, dapat diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang dapat melaksanakan gerak dasar lompat jauh dengan baik sesuai indikator yang diharapkan. Dari 24 siswa yang mengikuti tes, hanya 8 siswa (33,3%) yang dapat melakukan gerak dasar lompat jauh mendekati baik dan benar. Hal ini menunjukkan penguasaan siswa terhadap gerak dasar lompat jauh masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh, maka dilakukan tindakan berupa penggunaan alat bantu pembelajaran berupa kardus bekas, melalui yang dilaksanakan dalam proses belajar. Dari hasil yang berarti, ada dua siklus yang direncanakan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menerapkan media bantu yang dimodifikasi serta dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut. Maka evaluasi dilakukan dengan cara observasi dan tes unjuk kerja dalam pembelajaran lompat jauh pada tiap akhir siklus.

Kegiatan berikutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang

terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada partisipasi siswa ke arah penguasaan lompat jauh yang lebih baik.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Siklus I Pertemuan 1

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

a. Perencanaan Tindakan

Sebelum melakukan tindakan, perencanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran yang mengacu pada tindakan (action) yang diterapkan pada PTK, yaitu pembelajaran lompat jauh
- 3) Menyiapkan sarana yang dibutuhkan untuk membantu kegiatan pembelajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menjalankan langkah-langkah pembelajaran yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan
Pemanasan yang dilakukan berupa permainan dengan gerakan yang mengarah pada inti pembelajaran yaitu gerak dasar lompat
- 2) Inti pembelajaran.
 - a). Kegiatan dalam inti pembelajaran adalah siswa berbaris, guru menjelaskan dengan contoh gerakan lompat jauh yang benar. Kemudian barisan dibuat formasi berbanjar dengan jarak tangan. Langkah awal adalah siswa melakukan berdiri di kardus yang diletakkan ditanah. Gerakan berikutnya yaitu

gerakan melompati kardus. Siswa melakukan gerakan yang dicontohkan guru dengan baik, disiplin, dan semangat. Kemudian pembelajaran dilanjutkan pembelajaran gerakan melompati tanpa awalan, kegiatan ini dilakukan dengan sikap dan gerakan mengarah pada teknik lompat jauh, yaitu: kedua kaki dibuka kaki kiri di depan, badan sedikit condong kedepan lalu kardus bertumpu pada kaki terkuat mendarat dengan dua kaki. yang belum mendapatkan giliran mengamati dan mengoreksi yang lain (*resiprocal*). Sewaktu siswa melakukan gerakan kardus, guru mengamati dan memandu kegiatan.

b). Guru kemudian memberi penjelasan gerak dasar lompat jauh dengan peragaan. Siswa melakukan gerakan lompat jauh secara individu sesuai dengan gerakan yang dicontohkan guru.

3) Kegiatan akhir

a) Melaksanakan penenangan dan pendinginan dengan bernyanyi bersama sambil tepuk tangan.

b) Guru memberi evaluasi terhadap pembelajaran yang berlangsung dan memotivasi untuk tindak lanjut dalam kegiatan sehari-hari.

c. Pengamatan Tindakan

Pada kegiatan ini pengamatan dilakukan oleh guru peneliti dan rekan sejawat selaku kolaborator pada saat pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan. Dari hasil observasi diperoleh kesimpulan, antara lain:

1) Penguasaan gerak dasar lompat jauh

Dalam pertemuan I ini, taraf penguasaan gerak dasar lompat jauh masih rendah. Pembelajaran pada siklus I lebih memfokuskan pada cara melakukan gerakan lompat jauh, rangkaian gerak yang dimaksud di sini adalah sikap awalan, tumpuan kaki, dan posisi badan melayang di udara serta mendarat. Karena jika rangkaian gerak sudah benar, maka ketrampilan teknik dasar yang dihasilkan juga akan meningkat.

2) Keterampilan melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya kelompok

Kelompokan metode dan pendekatan pembelajaran dengan kondisi siswa membuat iklim belajar yang kondusif. Hal ini terlihat dari semangat dan antusias siswa dalam mengikuti setiap kegiatan dalam pembelajaran. pembelajaran siswa sangat senang dengan penyajian materi melalui yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap sportif dan antusias siswa saat pembelajaran berlangsung, siswa tanpa rasa jenuh mengikuti pembelajaran dan menanyakan gerakan yang belum dipahami.

b) Pembelajaran berjalan lancar sesuai dengan RPP. Pembelajaran melalui media bantu yang dimodifikasi serta merangsang minat siswa untuk mengikuti dan menguasai materi pembelajaran, pola permainannya yaitu latihan melompati kardus.

c) Rangkaian gerak lompat jauh

Siswa sangat tertarik dengan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu pembelajaran ini. Kegiatan dilakukan bergantian sesuai dengan kelompok masing-masing. Pada tahap ini siswa yang menunggu giliran sambil mengamati dan mengevaluasi siswa lain yang melaksanakan. Rangkaian gerak mulai dari sikap awalan, tumpuan kaki, dan posisi badan melayang di udara sampai mendarat dititik beratkan pada pembelajaran ini.

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan I terdapat keberhasilan dan kekurangan antara lain sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru dan siswa

Pembelajaran dengan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi serta dapat memotivasi siswa untuk belajar. Pendekatan ini lebih menantang siswa untuk belajar dan mencoba gerakan melompat, karena model pembelajaran yang bervariasi antara individu dan kelompok/berpasangan sehingga siswa tidak mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa

Dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang sedemikian rupa, ternyata belum membuat kepuasan siswa. Menyikapi hal ini, untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam pembelajaran, sebaiknya peneliti memberikan pujian (*reward*) kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti: bagus, baik sekali dan lain

3) ~~Perbaikan~~ Perbaikan

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran pada pertemuan 1 maka perlu adanya perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain:

- a) Untuk meminimalisir kesalahan dalam melakukan lompatan, maka panduan dan koreksi guru sangat penting. Penjelasan yang bersifat evaluatif dapat menghindari kesalahan dalam melakukan
- b) Siswa yang kurang berhasil dalam penguasaan lompatan dengan pada pertemuan 1 akan mendapat perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan memotifasi siswa pada pembelajaran.
- c) Materi yang bersifat kompetisi sangat cocok untuk diterapkan dalam pembelajaran, misalnya: melakukan gerakan melompat pada kardus yang lebih tinggi.

2. Siklus I Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada pertemuan 1, maka rencana tindakan pada pertemuan 2 adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada materi pertemuan 1. penambahan variasi latihan dalam bentuk bermain perlu diberikan untuk menghindari kejenuhan. Komposisi dan teknik pembelajaran juga perlu ditingkatkan agar penguasaan materi lebih meningkat.

- 2) Menyiapkan penambahan media yang dianggap perlu untuk membantu pembelajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum dan memberikan penekanan pada pembelajaran yang akan dilakukan.
 - b) Melakukan pemanasan berbentuk permainan yang mengarah pada gerakan-gerakan melompat.
 - c) Peregangan yang menekankan pada otot-otot bahu, dan kekuatan otot kaki.

2) Inti pembelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh, antara lain:

a) Langkah pertama

Pada pembelajaran pertemuan kedua, bentuk latihan merupakan pengembangan materi latihan pada pertemuan sebelumnya. Metode pembelajaran yang diterapkan mengarah pada metode *reciprocal*, yaitu siswa melakukan latihan dengan pengamatan dan evaluasi teman sendiri. Dalam kegiatan ini dimaksudkan untuk merangsang siswa dapat mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukan oleh diri sendiri dan siswa lain. Caranya siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok menghadapi peralatan masing-masing berupa kardus dan melakukan gerakan melompat dengan diamati dan dibetulkan oleh temannya sendiri gerakan yang kurang benar, kegiatan ini dilakukan bergantian dengan teman satu kelompok. Siswa yang dapat melakukan gerakan melompat yang benar akan mendapat pujian dari teman-temannya untuk merangsang penguasaan gerak dasar lompat jauh .

Melakukan rangkaian gerak lompat jauh

Dalam tahap ini siswa mendalami sikap dan gerakan dalam melakukan lompat jauh , mulai dari sikap awal sampai gerakan mendarat. Siswa masih membentuk formasi saling berkelompok, siswa memeragakan sikap awal, tolakan kaki, saat di udara dan mendarat. Dengan koordinasi yang benar.

3) Langkah berikutnya adalah belajar melompat di bak lompat. Pelaksanaan pada pembelajaran ini dengan pengukuran jauhnya. Siswa diajak ke bak lompat untuk melakukan lompat jauh dengan diukur berapa jauh lompatan masing masing siswa.

4) Kegiatan akhir/penutup.

Dalam kegiatan akhir/penutup guru dan siswa melakukan:

- a) Penenangan dan pendinginan
- b) Evaluasi umum terhadap proses pembelajaran
- c) Apresiasi terhadap keberhasilan siswa
- d) Motivasi dan tindak lanjut kepada siswa untuk, yaitu pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan tindakan dilakukan pada proses pembelajaran berlangsung, adapun hasil pengamatan pertemuan 2 adalah sebagai berikut. Hasil ketrampilan lompat jauh .

Pada pembelajaran pertemuan kedua pemahaman siswa meningkat dibanding pertemuan sebelumnya. Variasi bentuk latihan dan pendekatan pembelajaran berhasil memotivasi siswa untuk semakin giat. Kemampuan melakukan rangkaian gerak dalam lompat jauh .

Pada pembelajaran pertemuan kedua, siswa semakin kaya akan variasi latihan. Hal ini mendorong siswa untuk berkompetisi dalam belajar, siswa mengikuti pelajaran dengan tetap semangat sampai selesai.

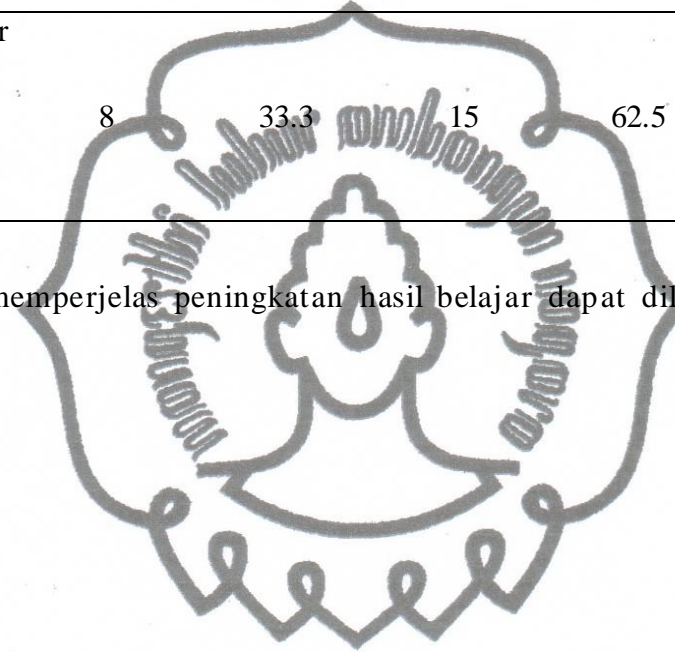
- b) Penguasaan ketrampilan melompat meningkat signifikan, motivasi dari guru mendorong siswa untuk berlatih sendiri di luar jam pembelajaran, sehingga menimbulkan rasa ingin mencoba melompat yang lebih jauh. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang berebut untuk melakukan lompatan.

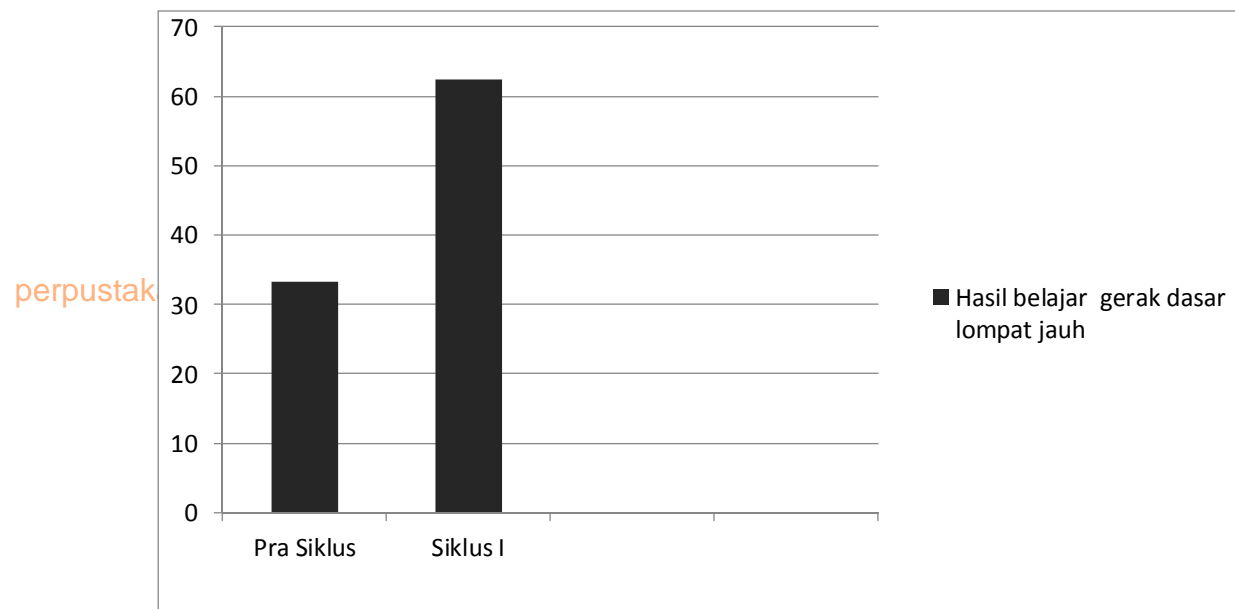
Pada dasarnya penggunaan alat bantu dan cukup membantu guru dan siswa dalam pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat dilihat pada antusias dan rasa penasaran siswa saat dilakukan tes. Kekurangan dan kelemahan pada siklus I akan diperbaiki pada siklus berikutnya (siklus II) dengan harapan hasilnya akan lebih meningkat seperti terlihat pada tabel 4.2.

Table 4.2. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

Aspek yang diukur	Kondisi awal		Siklus I		Cara mengukur
	Jumlah Siswa yang tuntas	%	Jumlah siswa yang tuntas	%	
Hasil belajar lompat jauh	8	33.3	15	62.5	Siswa melakukan lompat jauh

Untuk memperjelas peningkatan hasil belajar dapat dilihat pada gambar 4.2.





Gambar 4.2. Grafik Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Dari tabel pencapaian tersebut di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan teknik gerak dasar lompat jauh meningkat sesuai dengan target yang telah direncanakan. Meskipun demikian, masih perlu adanya peningkatan dengan intensitas latihan melalui pendalaman materi, perbaikan dan pengayaan. Adapun keberhasilan dan kekurangan yang terjadi pada pertemuan kedua ini adalah sebagai berikut dan siswa:

Dari hasil tes hasil belajar gerak dasar lompat jauh pada siklus I menunjukkan bahwa ketrampilan gerak meningkat dari 33.3% pada pra siklus menjadi 62.5% pada akhir siklus I.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa:

- a) Kejenuhan dan kurangnya konsentrasi merupakan kendala yang lazim terjadi. Dengan antusias dan motivasi siswa yang menggebu-gebu dalam pembelajaran, dapat mengatasi kendala
- b) ~~Pengembangan~~ ~~personal~~ ~~perlu~~ ~~dilakukan~~ ~~untuk~~ ~~mengatasi~~ ~~siswa~~ yang mengalami kendala atau kesulitan belajar, sehingga siswa yang lambat dalam penguasaan mendapatkan pembinaan yang lebih intensif.

3) Rencana perbaikan

Mengacu hasil refleksi dan pengamatan yang dilakukan pada siklus I, maka perlu adanya perbaikan dan pembenahan pada pelaksanaan siklus II, perbaikan tersebut antara lain:

- a) Mempersiapkan fisik siswa dengan cara menasehati untuk tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu sebelum dan pada saat pembelajaran, misalnya bermain kejar-kejaran dengan
- b) Melakukan pendekatan personal secara intensif pada siswa yang lambat dalam penguasaan.

3. Siklus II Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, maka pada siklus II direncanakan sebagai berikut:

- 1) Merencanakan pembelajaran yang mengacu pada peningkatan siklus sebelumnya. Metode, model, gaya, dan pendekatan mengajar dibuat lebih variatif guna mendorong siswa untuk giat belajar.
- 2) Menyiapkan media yang lebih efektif untuk membantu proses pembelajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan langkah-langkah pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan tujuan dan kegiatan belajar mengajar secara
 - b) Melakukan pemanasan

Pemanasan dengan peregangan statis. Siswa berbaris empat saf Peregangan (*stretching*)

Peregangan bertujuan untuk menyiapkan otot-otot gerak yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh.

2) Inti pembelajaran

Melakukan teknik gerak dasar lompat jauh , antara lain:

- a) Pembelajaran pada pertemuan 1 masih merupakan pendalaman dari hasil pada siklus I, yaitu perbaikan pada sikap dan teknik gerak dasar lompat jauh .

Pada pembelajaran ini siswa diajak bermain lompat kardus berkelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari empat siswa, dua siswa menghadap kardus lalu berlomba untuk melompati kardus yang berjajar dengan jarak antar kardus 1,5m. melompat bertumpu kaki satu yang terkuat mendarat dengan dua kaki.kegiatan ini dilakukan secara bergantian dengan panduan dan pengawasan

- 3) Setelah siswa menguasai gerakan yang benar, permainan berikutnya adalah siswa melakukan lompat jauh di bak lompat dengan melompati kardus yang di taruh di depan tempat tumpuhan untuk merangsang siswa melakukan lompatan lebih tinggi. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan otot kaki serta melatih koordinasi.
- Di dalam kegiatan akhir/penutup guru dan siswa melakukan:

- a) Penenangan dan pendinginan.
- b) Evaluasi umum terhadap proses pembelajaran.
- c) Apresiasi terhadap keberhasilan siswa.
- d) Motivasi dan tindak lanjut kepada siswa untuk, yaitu pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

Disamping kegiatan di atas, guru juga memberi pertanyaan kepada siswa tentang hal-hal yang telah dipelajari dan memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

c. Pengamatan Tindakan

Hasil pengamatan yang dilakukan dalam pembelajaran pada pertemuan 1 siklus II adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar ketrampilan.

Dari hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa siswa semakin termotivasi untuk dapat lebih baik dalam melakukan gerakan lompat hal ini dapat dilihat dari siswa yang dengan semangat dalam melakukan gerakan lompat kardus dalam pembelajaran.

- a) Keterampilan melakukan rangkaian gerakan melompat. Penyajian materi dan metode yang bervariasi membuat siswa tetap senang dalam belajar dan sangat menikmati jalannya pembelajaran. Metode yang diterapkan disini tetap mengacu pada kesesuaian
- b) Pembelajaran berjalan dengan baik sesuai rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Siswa pun dapat mengikuti langkah demi langkah pembelajaran yang telah digariskan dalam RPP.
- c) Pembelajaran gerak melompat dengan lompat tali semakin menambah motivasi siswa dalam melakukan latihan.

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Setelah dilakukan refleksi oleh peneliti dan kolaborator, sudah banyak keberhasilan yang dicapai oleh siswa, namun juga masih ada kendala yang harus diatasi. Keberhasilan dan kendala tersebut antara lain keberhasilan guru dan siswa.

Siswa sudah mulai memahami maksud dan tujuan dari tiap langkah yang di berikan oleh guru. Sehingga tugas guru dalam pembelajaran adalah mengamati dan memfasilitasi.

- 2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa.
 - a) Sarana mediabantu belum maksimal, hal ini dilihat dari masih banyaknya siswa yang sering berebut tali karena kurangnya
 - b) Adanya sebagian siswa masih tergantung dari perintah dan aba-aba guru, hal ini dikarenakan belum memahami secara utuh tentang tujuan pembelajaran.
 - c) Peneliti harus selalu memonitor setiap langkah pembelajaran.
- 3) Rencana perbaikan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala yang dialami dalam pembelajaran pertemuan 1, maka perlu diadakan perbaikan-perbaikan pada pertemuan 2, antara lain:

- a) Memberikan penjelasan secara detail tentang tujuan gerakan yang dipelajari dan memfasilitasi kebutuhan siswa untuk meningkatkan hasil belajarnya.
- b) Mengelompokkan siswa yang lambat dalam penguasaan materi ajar, untuk diberikan tindakan yang lebih intensif.
- c) Terus memotivasi siswa untuk lebih giat berlatih.
- d) Mengidentifikasi dan memberi tindakan kepada siswa yang terlihat kurang serius dan jenuh dalam belajar.

4. Siklus II Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada pertemuan I, maka rencana tindakan selanjutnya adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan mengacu dan merupakan pendalaman terhadap materi pertemuan 1 dengan metode dan pendekatan yang lebih menarik dan bervariasi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu jalannya pembelajaran.
- 3) Membuat lembar observasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan langkah-langkah yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan kegiatan pembelajaran secara umum.

b) *Strecthing*

Siswa melakukan peregangan statis dipimpin guru.

c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan yang dilakukan berupa permainan yaitu menjala ikan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berada di dalam lapangan 10 X 10 m, kelompok yang kalah dalam undian menjadi jala dan yang menang menjadi ikan, kelompok jala membuat formasi bergandengan tangan dan berupaya menangkap ikan, ikan yang tertangkap dimasukkan ke kotak. Regu jala bergantian setelah ikan habis dan seterusnya. Permainan ini bertujuan menyiapkan otot-otot lengan dan bahu, juga mobilitas gerakan kaki.

2) Inti pembelajaran.

Melakukan gerak dasar lompat jauh .

- a) Pembelajaran pada pertemuan kedua merupakan pendalaman dan tindak lanjut dari pertemuan sebelumnya, namun masih mengacu pada pertemuan 1. Hal-hal yang perlu pendalaman pada pertemuan ini ditekankan pada kebenaran gerak. Kegiatan yang dilakukan yaitu siswa bermain lompat kardus, dengan cara seperti pada lompat jauh .sesuai dengan langkah-langkah dalam
- b) RPP pembelajaran ini siswa disuruh melakukan bermain lompat kardus berkelompok. Siswa dibagi menjadi empat kelompok sesuai jumlah kardus yang tersedia, tiap kelompok membentuk formasi latihan sendiri-sendiri.
- c) Langkah berikutnya adalah siswa melakukan lompat kardus berpasangan. Guru mengamati kagiatan yang dilakukan siswa. Siswa yang dipandang sudah trampil diminta untuk mengamati ~~Seteralam~~ melakukan gerak dasar melompat dengan , siswa gerak lompat jauh sebenarnya di bak lompat. Dengan urut absensi, siswa melakukan lompat jauh , dengan ketentuan siswa

sudah dapat giliran melompat menanti giliran sambil mengamati temannya. Bagi siswa yang belum bisa melompat dengan gerakan yang benar diberi kesempatan tiga kali lompatan.

3). Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir guru dan siswa melakukan:

a) Refleksi.

Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajari.

b) Evaluasi.

Guru menjelaskan dan meluruskan hal-hal yang belum dipahami siswa, dan siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

c) Apresiasi.

Memberi penghargaan atas hasil kerja siswa, baik individu maupun kelompok.

d) Tindak lanjut.

Guru menekankan kepada siswa untuk melakukan pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

e) Penutup.

Berdoa, pelajaran selesai.

c. Pengamatan Tindakan

Adapun hasil pengamatan pada pertemuan 2 siklus II ini sebagai berikut:

1) Hasil belajar lompat jauh .

Dalam pembelajaran pertemuan 2 ini gerak dasar lompat jauh lebih meningkat meskipun belum semua siswa dapat menguasai materi dengan baik.

2) Kemampuan melakukan rangkaian gerak lompat jauh .

a) Model pembelajaran yang menyenangkan dapat merangsang minat siswa untuk mengikuti pembelajaran, sehingga taraf

penguasaan siswa terhadap materi pada pertemuan ini cukup memuaskan.

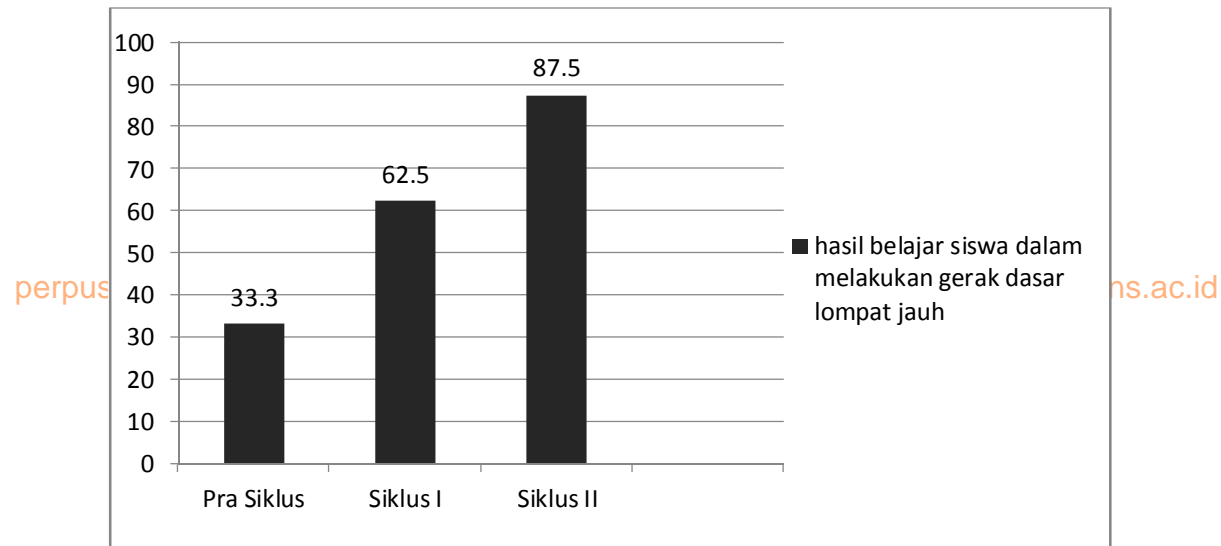
- b) Variasi metode dan model dalam pembelajaran membuat siswa semakin senang dengan pelajaran, hal ini dapat dilihat terdapat sebagian siswa yang mampu melompat lebih jauh.

c) Keberhasilan pada pertemuan 2 siklus II telah memotivasi siswa untuk mengenal dan mempelajari lompat jauh lebih besar, hal ini dilihat dari sebagian siswa yang mulai mencoba melompat yang lebih jauh. Penggunaan alat bantu dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang menarik ternyata cukup memberi perubahan yang signifikan terhadap pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang selalu meningkat dari kondisi awal, siklus I, sampai pada siklus II pada tabel 4.3.

Tabel 4.3. Deskripsi Tes Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II

Aspek yang diukur	Pra siklus		Siklus I		Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa Yang lulus	%	Jumlah Siswa Yang lulus	%	Jumlah Siswa Yang lulus	%	
Hasil belajar Lompat jauh	8	33,3	15	62,5	21	87,5	Melalui Tes dan penilaian Dalam Pelajaran Lompat jauh

Untuk memperjelas hasil peningkatan dapat dilihat pada gambar 4.3.



Gambar 4.3. Grafik Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus II

d. Refleksi

Tingkat keberhasilan yang diperoleh pada siklus II penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh meningkat dari 33.3 % pada kondisi awal menjadi 62,5 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 87.5 % pada akhir siklus II.
- 2) Dengan penggunaan alat bantu pembelajaran dan yang bervariasi banyak memberikan sumbangan bagi siswa maupun guru dalam pembelajaran, khususnya lompat jauh. Materi yang diberikan lebih memacu siswa untuk belajar lompat jauh.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Sambi 3 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Sambu 3 Kec. Sambirejo, Kab.Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel 4.5.

Tabel 4.4. Persentase Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus

Kondisi awal hasil belajar lompat jauh	Hasil belajar lompat jauh pada Siklus I	Peningkatan hasil belajar lompat jauh
33.3%	62.5 %	29.2 %

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Sambu 3 Kec. Sambirejo, Kab. Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa tingkat kepuasan mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 29.2%.

2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal ke Siklus II

Perbandingan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Sambu 3 Kec. Sambirejo, Kab.Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus II dapat dilihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.5. Persentase Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dari Kondisi ke Siklus 2.

Kondisi awal hasil belajar lompat jauh	Hasil belajar lompat jauh pada Siklus II	Peningkatan hasil belajar lompat jauh sebagai hasil tindakan
33.3 %	87.5 %	54.2 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Sambu 3 Kec. Sambirejo, Kab. Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa hasil belajar lompat jauh mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 54.2 %.

3. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh

Perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Sambi 3 Kec. Sambirejo, Kab. Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam tabel 4.7.

Tabel 4.6. Persentase Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.

Kondisi awal hasil lompat jauh	Hasil belajar lompat jauh pada Siklus I	Hasil belajar lompat jauh pada Siklus II	Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum – sesudah tindakan
33.3 %	62.5 %	87.5 %	54.2 %

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Sambi 3 Kec. Sambirejo, Kab. Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini dapat dilihat bahwa hasil belajar lompat jauh mengalami peningkatan dari kondisi awal sampai akhir siklus II mengalami peningkatan sebesar 54.2 %, tabel di atas menunjukkan bahwa target peneliti sebesar 80% pada akhir siklus II terlampaui.

D. Pembahasan

Dengan adanya tindakan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode yang bervariasi pada tiap pertemuan masing-masing siklus, dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam lompat jauh sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Peningkatan ini tidak terlepas dari tahapan-tahapan yang dirancang dengan matang oleh peneliti dan kolaborator. Refleksi tiap akhir siklus sangat penting untuk menentukan rancangan pada siklus berikutnya, hal ini dapat melihat keberhasilan dan kendala yang ada sehingga mendorong untuk dilakukan perbaikan dan diberikan pengayaan pada siklus berikutnya. Peningkatan dari siklus I ke siklus II dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.7. Deskripsi Capaian Hasil Belajar Lompat Jauh Antarsiklus

Aspek yang diukur	Prasiklus	Akhir siklus I		Akhir siklus II		Cara mengukur
		Target	Capaian hasil	Target	Capaian hasil	
Proses dan produk hasil belajar lompat jauh	33.3 %	50%	62.5 %	80%	87.5 %	Melalui pengamatan dan tes unjuk kerja lompat jauh gaya

Berdasarkan tabel data tersebut di atas dapat diketahui bahwa capaian yang direncanakan oleh peneliti dapat tercapai, bahkan terlampaui.



BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Sambi 3 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah di kemukakan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa Pembelajaran dengan media bantu yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Sambi 3 tahun ajaran 2011/2012. Dari hasil analisis data diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus, siklus I, dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh meningkat dari 33,3 % pada kondisi awal menjadi 62,5 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 87,5 % pada akhir siklus II dari jumlah 24 siswa kelas V SD Negeri Sambi 3 Kec. Sambirejo, Kab. Sragen.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan gambaran (deskripsi) yang jelas bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil (baik proses maupun produk). Anak lebih antusias dalam mengikuti anak lebih sering mencoba melakukan lompatan, pembelajaran lebih hidup dan hasil lompatan lebih jauh, gaya lompatan semakin baik, sehingga hasil dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin proses pembelajaran lompat jauh kepada siswanya. Siswa merasa lebih senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga prestasi anak lebih meningkat. Bagi penjasorkes, lebih mudah menguasai siswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran penjas khususnya berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh bagi pemula dengan

efektif. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam menyajikan materi dengan model pembelajaran yang bervariasi.

Melalui penggunaan alat bantu pembelajaran, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran penjasorkes. Siswa dapat lebih memahami konsep gerak dasar yang ada pada lompat jauh, sehingga siswa dapat menerima dan menerapkan dengan baik dalam kegiatan kegiatan nyata.

C. Saran

1. Bagi Guru

- a. Hendaknya penggunaan media bantu yang dimodifikasi dalam pembelajaran dapat dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran di Sekolah Dasar khususnya.
- b. Memahami karakteristik siswa sangat penting bagi guru dalam menerapkan model, metode, dan pendekatan pembelajaran secara variatif. Dengan demikian proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani akan

2. Bagi Siswa

- a. Siswa hendaknya lebih siap untuk mengikuti pelajaran dengan strategi pembelajaran yang akan diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran diri sendiri untuk mengikuti petunjuk dan arahan yang
- b. Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktifitas positif dalam rangka pengembangan metode belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya. Dalam melaksanakan tugas dari guru baik tugas individu maupun kelompok hendaknya dapat dilaksanakan dengan semangat, percaya diri, jujur, dan sportif untuk membentuk perilaku yang positif dalam kehidupannya.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti dimasa mendatang disarankan untuk dapat berbagai model, metode, dan pendekatan pembelajaran termasuk

sarana dan prasarana, sebab pada dasarnya unsur tersebut dalam jasmani akan selalu berkembang sesuai dengan tuntutan jaman.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



commit to user

DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto.(2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*.Surakarta: UNS Press.

Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*.Jakarta : Yudhistira.

Briggs.(1997). Pengertian : Media Pembelajaran >> Pengertian Media Pembelajaran. Diperoleh tanggal 15 Mei 2012, dari <http://belajarpsikologi.com>

Briggs.(1997). Pengertian : Media Pembelajaran >> Alat Peraga/Alat Bantu. Diperoleh tanggal 29 Juli 2012, dari <http://belajarpsikologi.com>

Depdikbud.(1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta: Balai Pustaka.

Eddy Suparman.(1995). Pengertian lompat jauh. Diperoleh tanggal 15 Mei 2012, dari <http://www.sarjanaku.com/2011/09/lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.html>

Eddy Suparman.(1995). Sikap badan diudara. Diperoleh tanggal 15 Mei 2012, dari <http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02/lompat-jauh.html>

H.J. gino dkk.(1998). *Belajar dan Pembelajaran II*.Surakarta UNS Press.

Husdarta & Yudha M. Saputra .(2000). *Belajar dan Pembelajaran*.Depdiknas.Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III

Nana Sudjana.(2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*.Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Samsudin.(2008). *Pembelajaran PendidikanJasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Fajar Inter Pratama.

Sarwiji Suwandi. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: UNS Press.

Slameto.(1991) & Dedi Junaedi.(1999). Peningkatan hasil belajar siswa. Diperoleh tanggal 15 Mei 2012, dari belajarpsikologi.com > Informasi > Pendidikan

Syaifuddin dan Muhadi.(1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Depdikbud Dirjen Dikti.

Toho Cholik, Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.

Wina Sanjaya. (2006). *Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana Media Group.

Yusuf Adisasmita. (1989). *Prinsip-Prinsip Pendidikan Jasmani, Hakikat, Filsafat Dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



commit to user