

**UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR  
TAHUN AJARAN 2011/2012**



**SKRIPSI**

Oleh :  
**MUCHLIS CHOIRUDIN**  
**X4610084**

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

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muchlis Choirudin

NIM : X4610084

Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskes

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2011/2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan 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

Muchlis Choirudin

**UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR  
TAHUN AJARAN 2011/2012**



**Diajukan untuk memenuhi syarat 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  
September 2012**

*commit to user*

## PERSETUJUAN

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

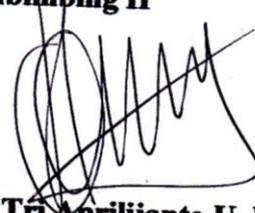
Surakarta, September 2012

**Pembimbing I**



**Drs. H. Sunardi, M. Kes**  
**NIP. 19581121 199003 1 004**

**Pembimbing II**



**Drs. Tri Aprilijanto U, M. Kes**  
**NIP. 19640417 199003 1 001**

*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 salah satu persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Hari : Selasa  
Tanggal : 16 Oktober 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Waluyo, S.Pd., M. Or  
Sekretaris : Drs. Sukono, M. Or  
Anggota I : Drs. H. Sunardi, M. Kes  
Anggota II : Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes



Disahkan oleh :  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret

a.n Dekan  
Wakil Dekan I,



Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si  
NIP. 19660415 199103 1 002

## ABSTRAK

**Muchlis Choirudin.** UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2011/2012. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, September 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan gerak dasar belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar dengan menerapkan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, tahun ajaran 2011/2012 berjumlah 32 orang yang terdiri atas 10 siswa putri dan 22 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan obeservasi dan penilaian hasil belajar serta unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah secara deskriptif interaktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 53,2% atau 17 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 78,1%, atau 25 siswa.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar.

**Kata Kunci : Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok, Alat Bantu Pembelajaran.**

## MOTTO

# Berangkat dengan penuh keyakinan

# Saya datang, saya berjuang, saya menang

# Semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya

# YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH “  
( TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Madjid )

# Niat adalah 1 % dan Semangat 99 % . Tidak ada yang dapat  
menggantikan kerja keras

# Ketika satu pintu tertutup, pintu lain terbuka, namun terkadang kita  
melihat dan menyesali pintu tertutup tersebut terlalu lama hingga kita  
tidak melihat pintu lain yang telah terbuka  
( William J. Siegel )

*commit to user*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

**Seiring syukur pada-Mu, ku persembahkan skripsi ini untuk :**

❖ “Sunarno (Ayah) dan Ratmini (Ibu)”

Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, dan senantiasa memberiku semangat. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayang orang tuaku.

❖ “Eny setyowati, Andik Budiyanto, Anna Ery C, dan keluarga besarku yang selalu memberi doa serta dukungan.”

❖ “Ikhsan Sobari, Nury Kusnianto, Taufik Ervan N, Yuky Antoni (sahabatku) yang telah menemani perjuanganku dan mengajariku tentang arti kebersamaan.”

❖ “Teman-teman transfer angkatan tahun 2010 berkat kalian juga lah aku bersemangat menyelesaikan skripsi ini.”

❖ “Kakak-kakak, adik-adik JPOK UNS”

❖ ”FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, Almamaterku Kampus JPOK tempat kutimba ilmu dan mencari pengalaman hidup.”

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2011/2012”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Penjaskesrek, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari 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. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Sunardi, M. Kes. sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes. sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Tri Winarti Rahayu, S. Pd, M. Or, selaku Pembimbing Akademik, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada saya selama menjadi mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
7. Sutardi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yang telah memberikan ijin penelitian.

8. Tri Harso Siswanto, S.Pd selaku Guru Penjasorkes SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yang telah memberikan ijin dan menjadi guru kolaborasi dalam penelitian ini.
9. Para siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yang telah bersedia menjadi sumber data dalam penelitian ini.
10. Bapak dan Ibu serta keluarga tersayang yang telah mendo'akan, mendukung serta memberi semangat kepada anaknya.
11. Rekan JPOK yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas pengorbanan yang telah diberikan dengan balasan yang lebih baik. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, September 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMANJUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN ABSTRAK</b> .....	vi
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Lompat Jauh .....	8
a. Pengertian Lompat Jauh .....	8
b. Gerak Dasar Lompat Jauh .....	9
1) Awalan .....	9
2) Tumpuan .....	11
3) Melayang di Udara .....	12
4) Pendaratan.....	13

2.	Pembelajaran .....	14
	a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran .....	14
	b. Prinsip-prinsip Pembelajaran.....	15
	c. Tujuan Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar .....	16
3.	Pendekatan Pembelajaran .....	17
	a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran .....	17
	b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran .....	17
4.	Alat Bantu Pembelajaran .....	18
	a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran .....	18
	b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik .....	19
5.	Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran .....	20
	a. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran .....	20
	b. Bentuk-bentuk Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran .....	20
	B. Kerangka Berpikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
	1. Waktu Penelitian .....	27
	2. Tempat Penelitian.....	28
B.	Subjek Penelitian.....	28
C.	Sumber Data .....	28
D.	Teknik Pengumpulan Data .....	28
E.	Uji Validitas Data.....	29
F.	Teknik Analisis Data .....	30
G.	Prosedur Penelitian .....	31
	1. Rancangan Siklus I .....	33
	a. Tahap Perencanaan .....	33
	b. Tahap Pelaksanaan <i>commit to user</i> .....	33

c. Tahap Observasi / Pengamatan .....	33
d. Tahap evaluasi (Refleksi) .....	34
2. Rancangan Siklus II .....	34

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Pratindakan .....	35
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	35
1. Siklus I Pertemuan I .....	37
a. Perencanaan Tindakan .....	37
b. Tahap Peklaksanaan .....	37
c. Observasi dan Interpretasi .....	37
d. Analisis dan refleksi .....	39
2. Siklus I Pertemuan II .....	40
a. Perencanaan Tindakan .....	41
b. Tahap Peklaksanaan .....	41
c. Observasi dan Interpretasi .....	41
d. Analisis dan refleksi .....	43
3. Siklus II Pertemuan I .....	44
a. Perencanaan Tindakan .....	45
b. Tahap Peklaksanaan .....	45
c. Observasi dan Interpretasi .....	45
d. Analisis dan refleksi .....	47
4. Siklus II Pertemuan II .....	48
a. Perencanaan Tindakan .....	49
b. Tahap Peklaksanaan .....	49
c. Observasi dan Interpretasi .....	49
d. Analisis dan refleksi .....	51
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
	55

*commit to user*

**BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Simpulan .....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	59

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	61
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	62
-----------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Rancangan Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian .....	27
2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	29
3 Prosentase Target Capaian .....	34
4 Deskripsi Data Awal Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 .....	36
5 Deskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 .....	44
6 Deskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 .....	52
7 Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 .....	53
8 Deskripsi Data Nilai Ketuntasan Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 .....	55

*commit to user*

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Ilustrasi Awalan Lompat Jauh .....	10
2 Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	12
3 Ilustrasi Gerakan Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	13
4 Ilustrasi Posisi Pendaratan .....	14
5 Lompat Melewati Bilah .....	21
6 Lompat Melewati Kardus .....	22
7 Lompat Meraih Bola .....	22
8 Pembelajaran Melompati Ban Bekas .....	23
9 Alur Kerangka Berpikir .....	26
10 Alur Analisis Data .....	30
11 Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	32
12 Histogram Perbandingan Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 .....	54
13 Histogram Nilai Rata-Rata Ketuntasan Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pembelajaran .....	63
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	64
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	85
4. Daftar Nama Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 .....	106
5. Rekapitulasi Data Awal Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.....	107
6. Data Awal Nilai Akhir Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.....	108
7. Rekapitulasi Data Siklus I Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.....	109
8. Data Siklus I Nilai Akhir Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.....	110
9. Rekapitulasi Data Siklus II Hasil. Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.....	111
10. Data Siklus II Nilai Akhir Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.....	112
11. Foto Pembelajaran Siklus I .....	113
12. Foto Pembelajaran Siklus II .....	116
13. Surat Keterangan Ijin Penelitian .....	
14. Surat Keterangan Ijin Penelitian .....	
15. Pengajuan Judul.....	
16. Surat-surat Perijinan Penelitian .....	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar melalui berbagai aktivitas fisik dalam rangka memperoleh keterampilan dan meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai pembentukan diri, baik dalam hal fisik dan mental.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan kehidupan manusia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Pendidikan jasmani selain dilakukan melalui aktivitas fisik juga dapat dilakukan melalui permainan yang dirancang untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan". Materi pendidikan jasmani dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat. Ditinjau dari aspek gerakannya, gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar yang dilakukan manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Tujuan diajarkannya cabang olahraga atletik yaitu untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa dalam kemampuan gerak anak serta mengenalkan nomor-nomor cabang olahraga atletik. Kemampuan gerak anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik. Oleh karena itu, cabang olahraga atletik diajarkan di sekolah-sekolah.

Cabang olahraga atletik mempunyai peranan penting dalam pendidikan jasmani (penjas). Hal ini karena, gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir ada di semua cabang olahraga lainnya. Nilai-nilai yang sesuai dengan norma kehidupan akan tumbuh dan berkembang pada siswa melalui pembelajaran atletik. Dengan demikian siswa secara langsung ikut aktif berpartisipasi dalam proses kegiatan pembelajaran atletik. Untuk menciptakan suasana tersebut, maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memegang peranan penting. Pihak guru seharusnya tidak hanya mengembangkan kemampuan gerak sesuai kegiatan nomor cabang olahraga atletik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran (*sportivitas* atau *fair play*), disiplin, pantang menyerah, semangat, saling menghormati dan percaya diri.

Dalam pembelajaran atletik di sekolah, diajarkan berbagai macam nomor cabang olahraga atletik. Adapun nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang diajarkan. Untuk nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh, lari gawang, dan lari sambung. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari tiga macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok (*sit down in the air*), lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan lompat jauh gaya bergantung di udara (*schnepfer*).

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 di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Gerak Dasar Lompat jauh merupakan salah satu pembelajaran yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani.

Siswa Sekolah Dasar adalah pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain. Sifat bermain merupakan bawaan biologis dalam perkembangan motorik anak. Melalui bermain anak-anak mendapatkan rasa senang dan kepuasan, bahkan dapat meningkatkan rasa saling menghargai, sportifitas, dan kerjasama.

Berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Dasar tersebut, maka pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap pelajaran atletik harus diterapkan melalui bentuk-bentuk metode pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Seorang guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Dengan metode pembelajaran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal.

Pelaksanaan pembelajaran atletik di sekolah-sekolah, masih banyak para guru penjas yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, padahal atletik harus diajarkan sejak usia dini. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik. Hal ini karena, anak-anak usia sekolah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Tingkat usia SD merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga di tingkat usia anak SD khususnya kelas IV masih didominasi oleh masa bermain (siswa tertarik pada permainan)

sehingga guru harus menyesuaikan dengan usia perkembangan siswa. Disamping itu siswa juga kurang motivasi dalam melakukan materi atletik yang sedang diajarkan karena penyampaian materi yang monoton.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Berdasarkan hasil observasi penelitian yang dilakukan di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Pada Siswa kelas IV Tahun Ajaran 2011/2012, siswa-siswi di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melakukan awalan mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan. Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai siswa dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 dalam kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Rata-rata nilai kelas dari jumlah siswa mendapat nilai dibawah 75. Besar jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 75 yaitu 28,12% atau 9 siswa, menjadi bukti kongkrit bahwa hasil belajar siswa-siswi di kelas IV belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa yang dipatok pada angka 75. Menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta pemodifikasian dan media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dijelaskan bahwa penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor interen dan ekstern. Faktor dari dalam individu sendiri atau intern,

misalnya motivasi dan konsentrasi belajar siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor ekstern atau eksternal mencakup keluarga dan lingkungan sekitar yang dapat berupa guru, materi, media, dan metode yang digunakan guru dan lingkungan. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Hasil observasi dan wawancara salah satu guru mata pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas IV memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa media (ban bekas, kardus, dan bilah.) yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari ketrampilan dasar dalam mempelajari gerak dasar. Metode pembelajaran dengan pendekatan alat bantu tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah.

Alat bantu berupa ban bekas, kardus, dan bilah dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru. Dengan alat bantu tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi melewati alat bantu tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar lompat jauh gaya

jongkok karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana kelas yang santai dari pada yang serius.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 dengan judul "Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012". Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimanakah penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk :  
"Mengetahui penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012".

#### D. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Bagi Guru Penjasorkes di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar
  - a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran
  - b. Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternative pembelajaran yang akan dilakukan.
  - c. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.
2. Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar
  - a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
  - b. Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, serta mendukung pencapaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Lompat Jauh

###### a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 90) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari. “Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari” Aip Syarifuddin, (1992: 93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada

saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

#### **b. Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Gerak dasar merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Gerak dasar juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Gerak dasar lompat jauh merupakan faktor yang penting dan harus dikuasai seseorang dalam melakukan lompatan. Gerak dasar lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Adapun gerak dasar lompat jauh adalah awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara atau saat melayang, dan sikap pendaratan.

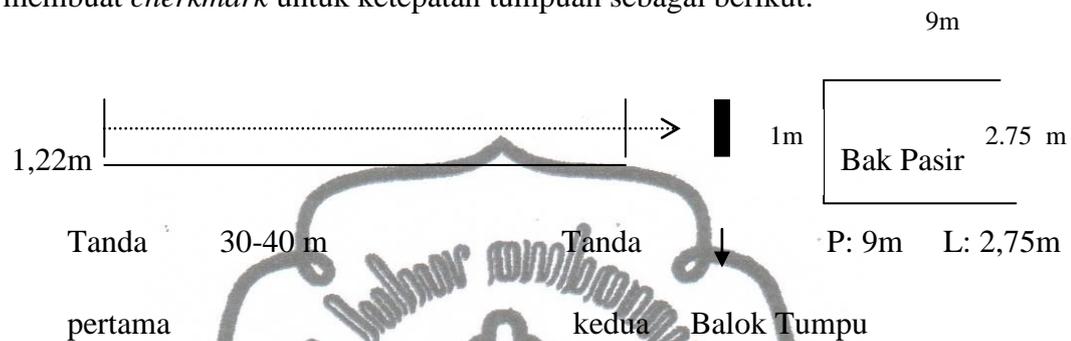
Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, gerak dasar lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

##### **1) Awalan**

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91) bahwa, "Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidaktepatan antara awalan dan

tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*cherkmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan balok tumpu".

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pemberian tanda untuk membuat *cherkmark* untuk ketepatan tumpuan sebagai berikut:



Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh

(Aip Syarifuddin, 1992:91)

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jes Jerver (2009: 34) bahwa "Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take of*". Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Munasifah (2008: 12) menyatakan:

Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari(sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal terpenting dalam mengambil jarak awalan yaitu pelompat dimungkinkan memperoleh kecepatan

yang maksimal. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk gerakan saat menolak dibalok tumpuan.

## 2) Tumpuan

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jes Jerver (2009: 26) menyatakan, "Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin". Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang  $45^\circ$  dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan.

Menurut Munasifah (2008: 14) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut:

- 1) Pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan.
- 2) Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat.
- 3) Usahakan melompat ke depan tinggi atas.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 2. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

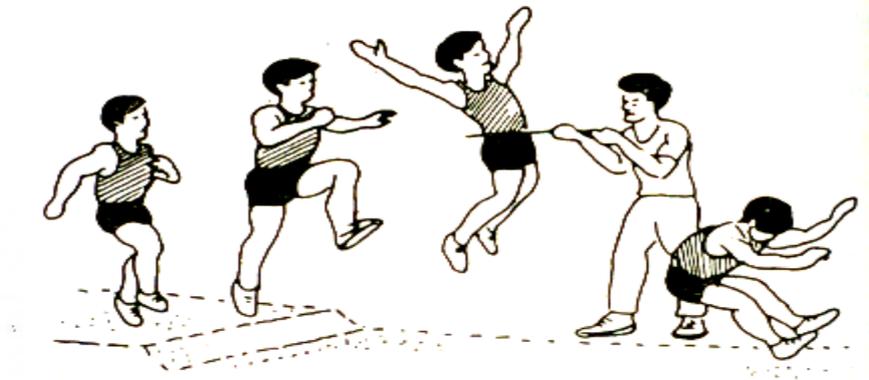
(Aip Syarifuddin, 1992:91)

### 3) Melayang di Udara

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (T.B./*center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jeess Jarver. (2009: 28) menyatakan, “Pada fase melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien”.

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



Gambar 3. Ilustrasi Melayang di Udara

(Sumber: Aip Syarifuddin & Muhadi, 1992: 75)

#### 4) Pendaratan

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

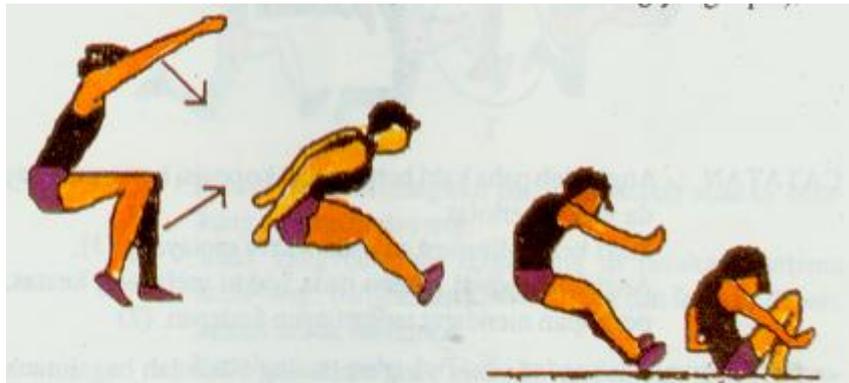
Menurut Munasifah (2008: 16) teknik pendaratan yang benar adalah sebagai berikut:

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

- Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas.
- Badan dibungkukkan ke depan.
- Kedua tangan diayun ke depan.
- Kedua tungkai bagian bawah diluruskan ke depan.
- Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk)

- f) Berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan ke depan.

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



Gambar 4. Ilustrasi Posisi Pendaratan Lompat Jauh Gaya Jongkok

(<http://www.kawandnews.com/2011/09>)

## 2. Pembelajaran

### a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan sebuah proses dari yang belum bisa menjadi bisa dari yang belum tahu menjadi tahu, sehingga adanya pengalaman dalam proses belajar. Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya. Intinya pada proses belajar dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atau kompetensi pribadi. Sehingga akan terjadi perubahan dalam hal pola pikir dan tindakan karena pengalaman yang dimilikinya.

Pembelajaran berasal dari kata *learning*. Pembelajaran dimaknai proses, cara, perbuatan mempelajari sesuatu. Guru tidak hanya menyampaikan materi dan siswa sebagai penerima materi, akan tetapi guru mengorganisir lingkungan belajar sehingga siswa aktif untuk belajar. “Guru memberi fasilitas belajar siswa dan

siswa mempelajarinya, dalam hal ini pembelajaran berpusat pada siswa, pembelajaran adalah proses *konstruktif* tidak hanya mekanis seperti pada pengajaran. Yatim Riyanto (2009: 131) menyatakan, "Pembelajaran adalah upaya membelajarkan siswa untuk belajar". Kegiatan pembelajaran akan melibatkan siswa mempelajari sesuatu dengan cara efektif dan efisien.

Sedangkan pengajaran dimaknai sebagai proses, cara mengajarkan atau menyampaikan materi. Sehingga kegiatan belajar mengajar berpusat pada guru, guru menyampaikan materi kepada siswa dan siswa menjadi penerima materi. Hal tersebut menjadi proses *instruktif* dalam belajar karena guru adalah orang yang paling mengetahui. Implikasi dari hal tersebut adalah siswa hanya menjadi duplikasi dari guru.

#### **b. Prinsip-Prinsip Pembelajaran**

Banyak teori dan prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan yang lain memiliki persamaan dan juga perbedaan. Diantaranya menurut Nasution yang dikutip H.J.Gino dkk (1998: 51) dalam Agus Kristiyanto (2010: 125) bahwa "perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, 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 dalam Agus Kristiyanto (2010: 125) menyatakan bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

1. Berpusat pada siswa
2. Belajar dengan melakukan
3. Mengembangkan kemampuan sosial
4. Mengembangkan keingintahuan, imajinasi dan fitrah
5. Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah
6. Mengembangkan kreatifitas siswa

7. Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
8. Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik
9. Belajar sepanjang hayat

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

### **c. Tujuan Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar**

Setiap pembelajaran mempunyai maksud dan tujuan-tujuan tertentu, begitu pula dalam pembelajaran pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok. Sebagai bagian dari materi sub-pokok mata pelajaran penjasorkes tujuan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mempunyai tujuan yang tidak terlepas dari tujuan pendidikan jasmani secara umum. Adapun tujuan penjas menurut Depdiknas (2006: 2-3) yaitu :

1. Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak.
2. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis).
3. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Dilihat dari perkembangan anak kelas IV, secara umum pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebagai materi yang disampaikan di kelas IV mempunyai tujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak siswa. Tujuan umum tersebut dapat terealisasi dengan tercapainya tujuan-tujuan khusus dalam pembelajaran tersebut sebagaimana dicantumkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disusun oleh guru dengan mengacu pada kurikulum dan silabus mata pelajaran Penjasorkes untuk kelas IV SD, antara lain : (a) siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh; (b) siswa mampu memahami konsep lompat jauh; (c) siswa memiliki sikap yang diharapkan. Siswa usia kelas IV juga termasuk usia masa bermain sehingga materi dalam pembelajaran ini cocok jika

disajikan dalam bentuk permainan. Dani Wardani (2009: 24) menyebutkan, ”mempelajari dunia permainan berarti kita sadar akan pentingnya pertumbuhan anak kita dan lebih jauh kita ikut membantu secara tidak langsung, mencoba mengkaji alternatif metodologi belajar baru untuknya”.

Selain itu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok juga mempunyai tujuan agar siswa mempunyai perubahan dalam watak dan perilaku yaitu dengan memperhatikan nilai-nilai proses yang terkandung dalam pembelajaran seperti nilai semangat, percaya diri dan disiplin. Mark K. Smith (2009: 32), menjelaskan bahwa “Pembelajaran dapat diajarkan sebagai sebuah proses yang dengannya perubahan perilaku terjadi sebagai hasil dari pengalamannya dalam pembelajaran”.

### **3. Pendekatan Pembelajaran**

#### **a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (1999: 121) bahwa, ”pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”. Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran yang dikemukakan diatas menunjukkan bahwa, dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima adalah peserta didik atau siswa. Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses belajar mengajar.

#### **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 seorang guru akan

mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat 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 keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan atau ketangkasan. Seperti dikemukakan oleh Slameto (1995:97) bahwa, "kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan yang menghubungkannya dengan subyek yang sedang diajar".

Upaya untuk menyampaikan materi atau keterampilan 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 tercapainya dengan mengacu pada pendekatan pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

#### **4. Alat Bantu Pembelajaran**

##### **a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran.

Jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu objek sehingga mempermudah persepsi.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo (2003) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 7) Mempermudah peyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik selaku pendidikan.
- 8) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan

Seperti diuraikan diatas bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera.

#### **b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik**

Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas. Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa. Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar sedangkan yang dimaksud dengan komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa mejadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

## **5. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran**

### **a. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran**

Membelajarkan lompat jauh pada siswa sekolah dasar hendaknya disesuaikan dengan karakteristik siswa. Pada usia sekolah dasar pada umumnya cenderung lebih suka bentuk pembelajaran yang sifatnya menyenangkan atau menggemirakan.

Nuansa gembira atau menyenangkan adalah faktor penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar. Untuk itu, dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok hendaknya berupa gerakan-gerakan yang menyenangkan atau dengan modifikasi alat bantu yang mengarah pada karakteristik gerakan lompat jauh gaya jongkok.

### **b. Bentuk-bentuk Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran**

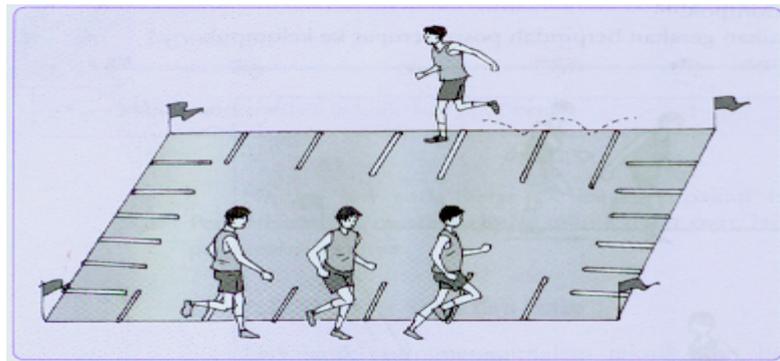
Menurut Djumidar, (2001: 19) dalam terdapat bermacam-macam modifikasi alat bantu yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diantaranya :

#### **1. Pembelajaran awalan lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu bilah.**

Pembelajaran lompat jauh menggunakan bilah, merupakan bentuk belajar yang pelaksanaanya dilakukan dengan melompati bilah menggunakan dua kaki dengan jarak antar bilah bertahap, dimulai dari jarak 0,5 m, 1 m, 1,5 m. Hendaknya pengaturan materi belajar yang dipraktekkan dimulai dari yang mudah ke yang lebih sukar, atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Pembelajaran menggunakan alat bantu berupa bilah mempunyai kelebihan berupa:

- a). Dapat meningkatkan power otot tungkai
- b).Geraknya dapat dilakukan dengan cepat dan penuh tenaga,karena beban tubuh diangkat lebih ringan.



Gambar 5. Lompat Melewati Bilah.

(<http://www.kawandnews.com/2011/09>)

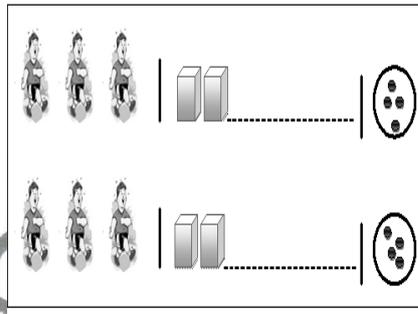
2. Pembelajaran tolakan lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu kardus.

Pembelajaran lompat jauh menggunakan kotak kardus, merupakan bentuk belajar yang pelaksanaannya dilakukan dengan melompati kotak kardus menggunakan satu kaki dengan ketinggian 0,5 meter dengan jarak antar kardus 4 langkah, yang dilakukan secara berulang-ulang. Dimana siswa dituntut untuk melompati kardus secara berulang meskipun baru pertama kali mengenal atau belum menguasai teknik tersebut. Metode keseluruhan merupakan cara mempraktekan seluruh rangkaian gerakan yang dipelajari. Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau objek membuat kesalahan pada teknik tersebut.

Adapun kelebihan dari pembelajaran dengan alat bantu kardus

- a) Dapat meningkatkan power otot tungkai
- b) Siswa menjadi lebih termotivasi karena adanya rintangan kotak kardus sehingga memacu untuk saling berkompetisi antar siswa
- c) Gerakanya menyerupai gerakan menumpu pada lompat jauh gaya jongkok

Sedangkan kelemahan dari pembelajaran dengan alat bantu kardus adalah Beban tubuh diangkat lebih berat karena melompat-lompat dan mendarat dengan menggunakan satu kaki.



Gambar 6. Lompat Melewati Kardus  
([http:// www. Kawandnews.com/2011/09](http://www.Kawandnews.com/2011/09))

3. Pembelajaran melayang di udara lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu lingkaran yang digantung.

Dalam pembelajaran melayang di udara siswa melakukan pembelajaran meraih lingkaran yang digantung. Ketinggian lingkaran dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa dari rendah sampai tinggi.

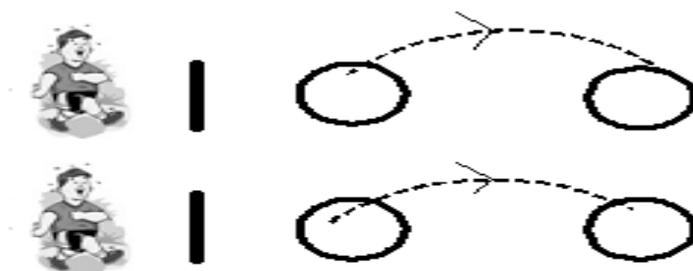


Gambar 7. Lompat Meraih Lingkaran  
( Farida Mulyaningsih, 2010 : 63)

4. Pembelajaran mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu ban bekas.

Pembelajaran mendarat lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas, merupakan bentuk belajar yang pelaksanaannya dilakukan dengan berlari melewati

ban atau berada ditengah lingkaran dengan jarak yang telah ditentukan. Pembelajaran ini bertujuan untuk mengatur langkah pada saat awalan dalam lompat jauh, sehingga pada waktu melakukan tolakan tepat diatas garis batas tumpuan.



Gambar 8. Pembelajaran Melompati Ban Bekas  
(Farida Mulyaningsih, 2010 : 63)

Dari contoh media alat bantu pembelajaran, masih banyak lagi bentuk atau model pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Banyak buku yang memberikan *tips* pembelajaran atletik dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Oleh karena itu, seorang guru penjas harus memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas dalam membelajarkan pendidikan jasmani.

## B. Kerangka Berpikir

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada metode atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

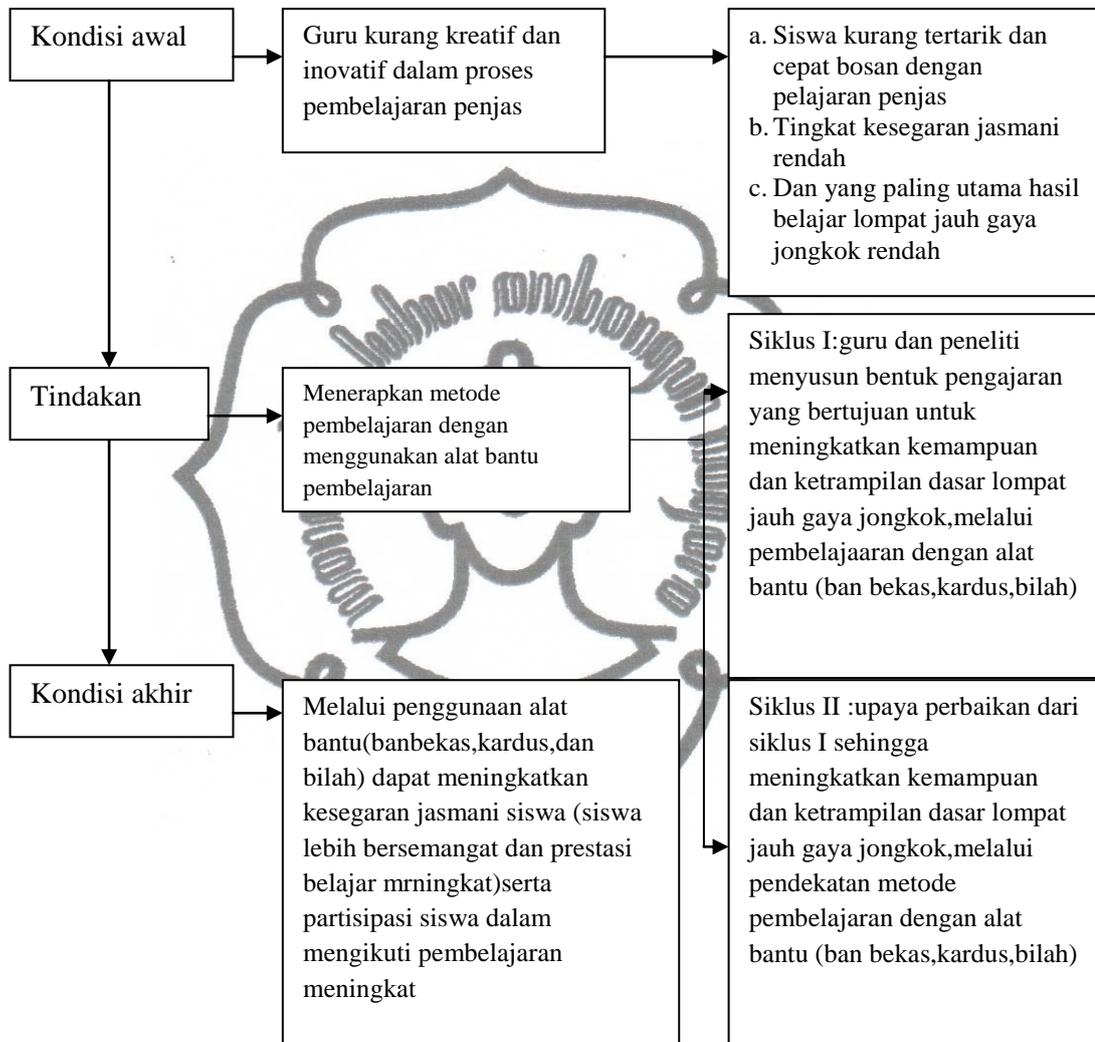
Penggunaan metode nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Metode nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti, melihat, menyentuh, merasakan, melalui modifikasi alat bantu pembelajaran tersebut.

Penggunaan alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar yang digunakan antara lain berupa alat bantu yaitu, ban bekas, kardus, dan bilah yang digunakan untuk pembelajaran dalam gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Secara lebih rinci jenis-jenis media tersebut dijabarkan dalam RPP, setiap pertemuan.

Kurang kreatifnya guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru kurang akan metode-metode pembelajaran, sehingga dalam proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan penugasan, dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Pemanfaatan alat bantu pembelajaran, ban bekas, kardus, dan bilah, sebagai sarana membantu guru dalam menjelaskan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Melalui alat bantu pembelajaran tersebut guru dapat memperlihatkan, dan memberikan penjelasan yang mendetail mengenai gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 9. Alur Kerangka Berpikir

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas akan dilakukan pada bulan Maret sampai Oktober 2012. Adapun proses pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Bulan/Tahun								Ket
		Mar 2012	Apr 2012	Mei 2012	Juni 2012	Juli 2012	Agst 2012	Sep 2012	Okto 2012	
<b>Tahap Persiapan Penelitian</b>										
1	Koordinasi di sekolah mitra									
2	Identifikasi masalah									
3	Pengajuan judul									
4	Menyusun proposal									
5	Menyiankan RPP dan lembar observasi									
6	Seminar proposal									
7	Pengajuan izin penelitian									
<b>Tahap Pelaksanaan Penelitian</b>										
1	Siklus I									
	a. Perencanaan									
	b. Pelaksanaan tindakan									
	c. Observasi/evaluasi									
	d. Refleksi									
2	Siklus II									
	a. Perencanaan									
	b. Pelaksanaan tindakan									
	c. Observasi/evaluasi									
	d. Refleksi									
<b>Tahap Analisis Data dan Pelaporan</b>										
1	Analisis Data hasil tindakan 2 siklus									
2	Penyusunan Laporan/Skripsi									
3	Ujian Skripsi dan Revisi									
4	Penggandaan dan Pengumpulan Laporan									

## 2. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas akan dilakukan di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Pada Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2011/2012.

### B. Subjek Penelitian

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 20 siswa putra dan 12 siswa putri SDN 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

### C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Data tentang lompat jauh diperoleh dari siswa
2. Data tentang proses pembelajaran lompat jauh diperoleh dari kejadian-kejadian dalam pelaksanaan pembelajaran
3. Data tentang kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari kolaborator dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran
4. Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan alat bantu pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SDN 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.
5. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, skenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku referensi mengajar.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui; tes praktik, observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrument yang digunakan.

Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat didiskripsikan dalam tabel berikut :

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Jenis Data	Subjek	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Aktivitas belajar lompat jauh	Siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unjuk kerja ketangkasan lompat jauh</li> </ul>	Serangkaian gerakan ketangkasan lompat jauh
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unjuk kerja kemampuan lompat jauh</li> </ul>	Pedoman observasi pelaksanaan kemampuan gerak dasar lompat jauh (sesuai rubrik penilaian unjuk kerja praktik pada RPP)
2	Hasil belajar lompat jauh	Siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afektif</li> </ul>	Skala sikap melalui observasi lapangan (sesuai dengan rubrik penilaian aspek afektif pada RPP)
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kognitif</li> </ul>	Soal tes (sesuai dengan rubrik penilaian aspek kognitif pada RPP)
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psikomotorik</li> </ul>	Unjuk kerja praktik yang meliputi kemampuan gerak dasar dan ketangkasan lompat jauh (sesuai dengan rubrik penilaian aspek psikomotorik pada RPP)

### E. Uji Validitas Data

Teknik uji validitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data. Teknik triangulasi merupakan teknik uji validitas dengan memanfaatkan sarana di luar data itu sebagai perbandingan terhadap data-data yang telah diperoleh. Teknik triangulasi data yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Triangulasi sumber yaitu 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)

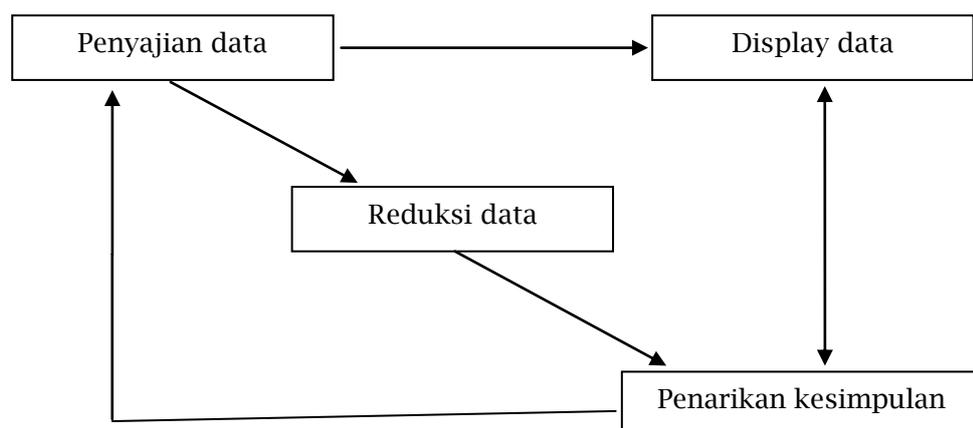
- b. Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (hasil observasi dan tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

### F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh.

Teknik analisis ini dilakukan dalam 3 komponen yaitu :

1. Reduksi data, yaitu meliputi penyeleksian data melalui seleksi yang ketat, melalui ringkasan atau uraian singkat, menggolongkannya dalam satu pola yang lebih luas.
2. Penyajian data, dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data.
3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan upaya pencarian makna data, mencatat keteraturan dan penggolongan data. Data yang terkumpul disajikan secara sistematis dan bermakna. Berikut skema model interaktif dalam analisis data :



Gambar 10. Alur Analisis Data

Milles dan huberman (1922 :20) dalam

<http://www.scribd.com/doc/41487708/31/Gambar-1-Skema-Analisis-Interaktif>

Teknik triangulasi merupakan teknik uji validitas dengan memanfaatkan sarana di luar data itu sebagai perbandingan terhadap data-data yang telah diperoleh. Teknik triangulasi data yang digunakan adalah sebagai berikut:

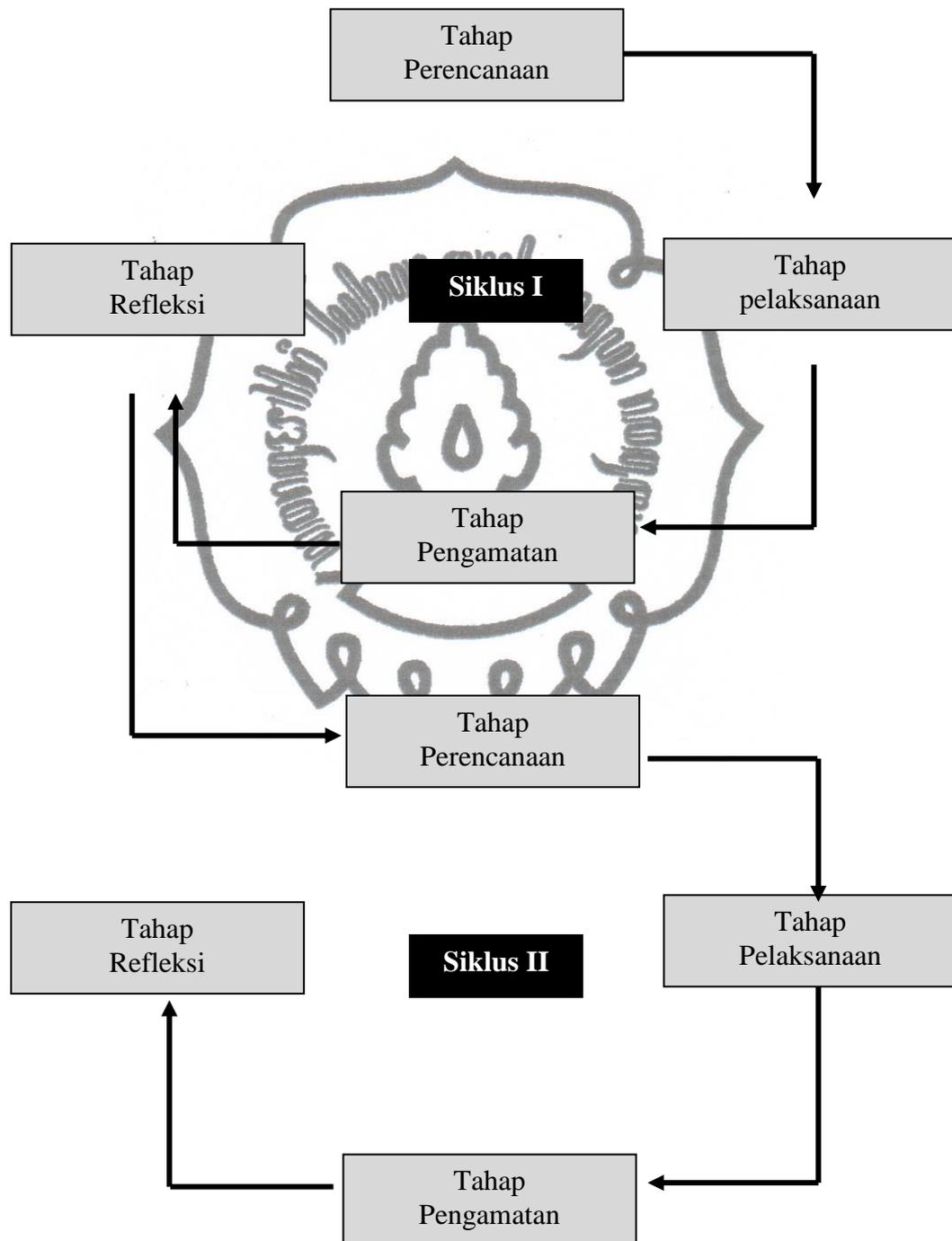
- a. Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain baik dari siswa, guru lain atau pihak-pihak yang lain (Kepala Sekolah, rekan guru, orang tua/wali murid)
- b. Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (hasil observasi dan tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

### **G. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian adalah langkah – langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Langkah – langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap. yakni : (1) Perencanaan Tindakan; (2) Pelaksanaan Tindakan; (3) Observasi dan Interpretasi; (4) Analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

Keempat tahap diatas merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian. Adapun tahapan siklus pada penelitian tindakan kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut:



Gambar 11. Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas

(Agus Kristianto, 2011 : 17)

## **1. Rancangan Siklus I**

### **a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjas
- 2) Membuat rencana perencanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada silabus.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK.
- 4) Menyiapkan alat bantu pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.
- 6) Menyiapkan permainan untuk mengarah ke gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok.

### **b. Tahap pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah :

- a. Guru bersama peneliti menyusun bentuk gerakan dan permainan dengan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa.
- b. Guru bersama peneliti membuat media yang diperlukan dalam pembelajaran yang digunakan yaitu bola gabus, simpai, bilah, ban bekas, kardus bekas, dll.

### **c. Tahap Observasi / Pengamatan**

Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan metode pembelajaran langsung pendidikan jasmani metode pendekatan

bermain dengan alat modifikasi yang diterapkan terhadap proses pembelajaran penjas.

#### d. Tahap Evaluasi ( Refleksi )

Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan PTK pada tabel berikut:

Tabel 3. Prosentase Target Capaian

Aspek yang diukur	Prosentase target capaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	
Kemampuan belajar lompat jauh	25 %	50 %	75 %	Diamati saat guru memberikan materi lompat jauh

## 2. Rancangan Siklus II

Pada rancangan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tingkatan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis, dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya. Dari itu bisa dilihat apakah mengalami peningkatan atau tidak.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Pratindakan

Sebelum melaksanakan poses 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.

1. Siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012, yang mengikuti materi pelajaran penjas khususnya atletik adalah 32 siswa, yang terdiri atas 22 siswa putra dan 10 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil.
2. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sebab guru kurang memiliki metode mengajar yang tepat dalam materi lompat jauh gaya jongkok dalam jumlah siswa yang terlampau banyak.
3. Dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung sulit diatur saat materi lompat jauh gaya jongkok berlangsung. 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.
4. Guru kurang bisa menghandel keadaan kelas, sebab jumlah siswa yang terlampau banyak dengan situasi tempat belajar yang cukup ramai, menjadikan situasi belajar menjadi kurang dapat diatur dengan baik. Sehingga tingkat kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok tidak dapat maksimal
5. Guru kesulitan menemukan contoh / model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar. Seringkali contoh yang disampaikan oleh guru melalui peragaan langsung, kurang dapat dicermati oleh siswa secara baik, sebab siswa kurang dapat melihat kondisi gerakan lompat jauh gaya jongkok

yang diperagakan oleh guru, baik karena kurangnya antusiasme siswa atau contoh gerakan kurang dapat dipahami oleh siswa.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012. Adapun diskripsi data yang diambil adalah gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012.

Kondisi awal gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012 sebelum diberikan tindakan model pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Diskripsi Data Awal Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	-	0%
84 – 80	Baik	Tuntas	-	0%
79 – 75	Cukup	Tuntas	9	28.12%
74 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	13	40.63%
< 69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	10	31.25%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 28.12% siswa.

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012, melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang

masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Siklus I Pertemuan I**

#### **a. Perencanaan Tindakan**

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I pada tanggal 28 Agustus 2012, sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran untuk lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

#### **b. Tahap pelaksanaan**

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

- 1) Pemanasan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
  - b) Streching.
  - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu permainan menjala ikan. Caranya ditunjuk tiga anak untuk menjadi jaring anak lainnya akan menjadi ikan. Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan, Sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua.

## 2) Inti Pelajaran

### a) Awalan.

Gerakan yang dilakukan adalah siswa dibariskan menjadi empat regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Satu per satu siswa berlari melewati bilah yang telah disusun, kemudian kembali lewat sebelah kiri bilah. Pada saat berlari langkah kaki selalu berada tepat di tengah bilah, hal ini dimaksudkan untuk melatih kestabilan langkah supaya pada saat melakukan awalan tidak memperpendek langkah, maupun mengubah kecepatan langkah.

### b) Tolakan (take off).

Siswa berpasangan saling bergandengan kemudian berlari melompati kardus yang sudah disusun rapi baik letak maupun jaraknya secara bersamaan. Siswa dipersilahkan memilih sendiri kadus yang ingin di lompat. Gerakan ini dimaksudkan untuk melatih kekuatan kaki dan ketangkasan saat melakukan gerakan menumpu.

### c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati kotak kardus yang sudah disusun dan menyundul bola yang digantung diatas bak lompat.

### d) Sikap mendarat.

Siswa masih berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati kotak kardus yang sudah disusun kemudian mendarat di bak lompat.

### e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen

### 3) Penutup

- a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.
- b) Pendinginan dilakukan permainan.
- c) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
- d) Berdoa kemudian dibubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

Siswa terlihat senang dengan pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

#### a) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa sangat antusias melakukan pemanasan karena mereka merasa ada yang berbeda dari pemanasan yang mereka lakukan biasanya.

#### b) Awalan

Pada saat pembelajaran awalan siswa tampak senang dengan penyajian materi melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan apa lagi yang akan dilakukan.

#### c) Tumpuan ( take off).

Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar walau ada sedikit siswa yang masih tampak bingung dan masih sering terjadi tabrakan antar siswa karena mereka memilih sendiri kardus yang ingin di lompoti, tetapi makin lama para siswa juga memahami permainan tersebut. Siswa merasa senang dengan pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang diberikan. Cara

permainannya adalah siswa berpasangan kemudian berlari melompati kardus yang sudah disusun rapi baik letak maupun jaraknya secara bergandengan.

d) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran posisi melayang di udara, siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan ini dilakukan bergantian menurut absen, siswa tampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka.

e) Sikap mendarat.

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, kemudian lompat melewati kardus lalu mendarat di bak lompat. Pada pembelajaran ini siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang.

#### **d. Analisis dan Refleksi**

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut. Pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan lompat jauh, karena model pembelajarannya bersifat kompetisi dan bermain sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

Melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu yang terdapat unsur-unsur kompetisi membuat siswa harus mau bekerjasama dalam kelompoknya, kendala yang dihadapi dalam hal ini adalah ada seorang siswa yang tidak bisa mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena kakinya sedang sakit akibat terkilir dan ada siswa lain yang tidak masuk karena sakit. Kendala lain yaitu jenis permainan yang

menggunakan kardus mengganggu siswa karena ada siswa yang tidak bisa melompati kardus sehingga siswa jatuh. Dengan adanya hal itu siswa ada yang mengeluh karena sering membetulkan kardus. Untuk mendorong siswa agar lebih semangat dalam melakukan pembelajaran serta menghilangkan rasa bosan tersebut maka sebaiknya peneliti memberikan *reward* kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti : bagus, baik sekali, tepat sekali, bagus sekali, dan lain sebagainya. Sehingga siswa mampu termotivasi dan juga melupakan rasa bosan dan malas saat membetulkan kardus tersebut setelah larut dalam permainan yang diberikan.

3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain :

- a) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.

## 2. Siklus I Pertemuan II

### a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II tanggal 4 September 2012 yang juga akan dilakukan penilaian adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lompat jauh gaya jongkok. *commit to user*

- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

#### **b. Tahap pelaksanaan**

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

- 1) Pemanasan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
  - b) Stretching.
  - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yang didalamnya terdapat sebuah kompetisi. Siswa dibagi menjadi 4 regu dibagi sama rata setiap regunya. Siswa melakukan perlombaan dengan cara jingkat, melompat dan mengambil bola. Siswa jingkat melewati bilah kemudian melompati kardus lalu mengambil bola dan kembali ketempat semula dengan cara berlari kemudian bola ditaruh didepan regu masing-masing, kemudian dilanjutkan siswa yang berikutnya.

- 2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain:

- a) Awalan.

Pada pembelajaran awalan pertemuan kedua, bentuk permainan merupakan pengembangan permainan pada pertemuan sebelumnya. Pola pembelajaran adalah gerakan bersifat kompetisi antar regu. Caranya siswa dibagi menjadi empat regu dengan jumlah anggota sama banyak. Masing-masing anggota akan berlari melewati tengah bilah kemudian kembali lewat sebelah kiri bilah dengan kecepatan maksimal, siswa paling depan lebih dulu berlari setelah selesai kembali ke barisan dan menempatkan diri di paling belakang barisan kemudian dilanjutkan anak di belakangnya demikian seterusnya. Regu yang pelari terakhirnya lebih dulu tiba kembali ke barisan regu itulah keluar sebagai pemenangnya.

b) Tolakan (take off).

Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur pembelajaran menumpu. Pola permainannya adalah siswa berpasangan saling bergandengan kemudian berlari melompati kardus yang sudah disusun dengan jarak dan tinggi kardus yang sama secara bergiliran. Latihan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya ledak kaki tumpu.

c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati kotak kardus yang sudah disusun dan menyundul bola yang digantung diatas bak lompat.

d) Sikap mendarat.

Siswa masih berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati kotak kardus yang sudah disusun kemudian mendarat di bak lompat.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan serangkaian gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok sesuai daftar urutan absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- a) Pendinginan dilakukan dengan gerakan penguluran (stretching).
- b) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih kurang.
- c) Berdoa kemudian dibubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan lompatan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Tabel 5. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	-	0%
84 – 80	Baik	Tuntas	3	9.375%
79 – 75	Cukup	Tuntas	14	43.75%
74 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	12	37.5%
< 69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	3	9.375%
		Jumlah	32	100%

### d. Analisis dan Refleksi

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa hasil gerak dasar siswa lompat jauh gaya jongkok meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Keberhasilan guru/siswa:

Berdasarkan pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 53,13% dan siswa yang belum tuntas 46,87%.

#### 2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

- a) Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.
- b) Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu siswa masih sangat berperan terhadap semangat siswa.

### 3) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- a) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri.
- b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

## 3. Siklus II Pertemuan I

### a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I tanggal 11 September 2012 adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

### b. Tahap pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
  - b) Streching.
  - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana. Terdapat 6 buah kotak dalam sebuah lapangan yang sudah dibuat, yang masing-masing kotak harus berisi 4 siswa. Ada 2 siswa yang terlebih dahulu jaga, dengan cara mengejar dengan satu kaki (jingkat) siswa yang

berada diluar kotak, kemudian siswa yang berada diluar kotak harus berlari dengan satu kaki pula (jingkat) menghindari siswa yang jaga. Siswa yang di dalam kotak bisa bergantian berada diluar apabila siswa yang berada diluar kotak menyentuhnya. Siswa yang disentuh oleh siswa yang jaga maka siswa tersebut ikutan jaga. Permainan selesai apabila siswa yang berada diluar kotak sudah habis.

## 2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain:

### a) Awalan.

Pembelajaran awalan pada pertemuan pertama siklus dua masih dilaksanakan dengan teknik permainan yang dimodifikasi. Permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian dibagi lagi menjadi dua regu dengan cara berhadapan, masing masing anggota kelompok akan berkompetisi berlari menggunakan sebuah tongkat. Tongkat dibawa siswa paling depan dalam regu masing-masing, kemudian berlari menuju regu yang berada disebatang setelah diterima siswa yang paling depan pada regu yang disebatang maka dia berlari menuju regu yang pertama tadi, begitu seterusnya. Semua regu harus kembali ketempat regunya masing-masing, kelompok yang dinyatakan kalah yaitu regu yang paling akhir sampai ke regunya masing-masing.

### b) Tolakan (take off).

Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur menumpu. Pola permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Setiap siswa harus berusaha melompati setiap kardus yang sudah disusun rapi baik jarak maupun tingginya. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya ledak kaki tumpu.

c) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini gerakan yang akan dilakukan siswa adalah berlari sebagai awalan kemudian menolak pada batas tolakan dan menyundul bola yang digantung di atas bak pasir.

d) Sikap mendarat.

Gerakan yang dilakukan adalah berlari kemudian melompat melewati kardus dan mendarat pada kotak yang sudah disiapkan oleh peneliti berupa bentangan tali. Tujuan pembelajaran ini adalah melatih kecermatan dalam mengatur tempo kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di kotak.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan serangkaian gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

a) Pendinginan dilakukan berupa penguluran (stretching).

b) Setelah pendinginan, dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan waktu pada anak untuk bertanya gerakan mana yang dirasa cukup sulit dan peneliti memberikan respon dengan menerangkan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan benar.

c) Berdoa dan siswa dibubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajar.

1) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa lebih banyak bergerak dan melakukan dengan rasa antusias.

2) Awalan.

Pada saat pembelajaran awalan siswa tampak senang dengan penyajian materi. Melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran dan karena model kompetisi yang digunakan, siswa terlihat saling ingin mengalahkan teman yang lainnya.

3) Tolakan ( take off).

Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar sesuai dengan RPP. Siswa juga senang dengan pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingi mencoba lagi.

4) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini siswa sangat antusias, ini terlihat dari semangat siswa untuk melakukan pembelajaran ini dan merasa tertantang untuk melompat tinggi melebihi bola yang sudah digantung diatas bak pasir.

5) Sikap mendarat

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, melewati kardus lalu mendarat di bak pasir yang sudah diberi tali. Pada pembelajaran sikap mendarat, siswa terlihat senang dengan pendekatan bermain menggunakan alat bantu yang diberikan dan cukup membuat siswa merasa tertantang untuk mendarat yang paling jauh.

#### **d. Analisis dan Refleksi**

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Penerapan pendekatan bermain pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi serta selalu ingin mengulangi lagi kompetisi dalam permainan yang diberikan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

1. Masih ada seorang siswa yang tidak mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena kakinya masih sakit.
2. Untuk semakin memacu semangat siswa hadiah selalu disiapkan berupa pujian, tepuk tangan, dan acungan jempol pada siswa yang melakukan rangkaian gerakan dengan benar akan tetapi terkadang siswa merasa hadiah berupa pujian dari guru merupakan hal yang biasa dan meminta hadiah yang lain.
3. Peneliti harus selalu memonitor kegiatan siswa dari awal hingga akhir selama proses pembelajaran berlangsung agar guru mengetahui siswa yang belum menguasai dengan benar teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok yang diajarkan akan tetapi dengan jumlah siswa yang cukup banyak terkadang guru kesulitan untuk memonitor satu persatu siswa.

3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus pertemuan pertama, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain adalah:

- a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam

*commit to user*

pembelajaran lompat jauh gaya jongkok untuk meningkatkan hasil belajar.

- b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih dan selalu disuruh untuk mencoba.
- c) Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.

#### **4. Siklus II Pertemuan II**

##### **a. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II tanggal 18 September 2012, yang juga dijadikan untuk melakukan penilaian adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

##### **b. Tahap pelaksanaan**

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

- 1) Pemanasan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
  - b) Stretching.
  - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan. Siswa membentuk lingkaran kemudian berlari searah jarum jam. Setiap mendengar peluit dan melihat tanda yang diberikan oleh peneliti berupa angka, maka siswa harus berkumpul sesuai dengan angka yang ditunjukkan oleh peneliti. Bagi siswa yang berkumpul sedikit atau lebih dari angka yang ditunjukkan oleh peneliti, maka siswa tersebut langsung berada

ditengah lingkaran. Setelah dirasa selesai, siswa yang berada ditengah kemudian dihukum.

## 2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain:

### a) Awalan.

Pada pembelajaran awalan pertemuan kedua, bentuk permainan merupakan pengembangan permainan pada pertemuan sebelumnya. Pola pembelajaran adalah gerakan bersifat kompetisi antar regu. Caranya siswa dibagi menjadi empat regu dengan jumlah anggota sama banyak. Pelari paling depan berlari dengan membawa tongkat sampai pada regu didepannya berikan tongkat kemudian lakukan gerakan yang sama sampai semua anggota regu melakukannya dan kembali ketempat semula. Regu yang pelari terakhirnya lebih dulu tiba kembali ke barisan regu itulah keluar sebagai pemenangnya.

### b) Tolakan (take off).

Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur menumpu. Pola permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Setiap siswa harus berusaha melompati setiap kardus yang sudah disusun rapi baik jarak maupun tingginya. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya ledak kaki tumpu.

### c) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini gerakan yang akan dilakukan siswa adalah berlari sebagai awalan kemudian menolak pada batas tolakan dan menyundul bola yang digantung di atas bak pasir.

### d) Sikap mendarat.

Gerakan yang dilakukan adalah berlari kemudian melompat melewati kardus dan mendarat pada kotak yang sudah disiapkan oleh peneliti berupa bentangan tali. Tujuan pembelajaran ini adalah melatih kecermatan dalam mengatur tempo kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di kotak.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok sesuai daftar urutan absen dan diambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus II.

3) Penutup

- a) Pendinginan dilakukan dengan gerakan penguluran (stretching).
- b) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih kurang.
- c) Berdoa kemudian dibubarkan.

#### c. Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran cukup memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 6. Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	-	0%
84 – 80	Baik	Tuntas	17	53.13%
79 – 75	Cukup	Tuntas	8	25%
74 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	5	15.62%
< 69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	2	6.25%
		Jumlah	32	100%

#### d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan siswa:

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa meningkat dari 28,12% pada kondisi awal menjadi 53,13% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 78,13% pada akhir siklus II.

2) Pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan lompat jauh.

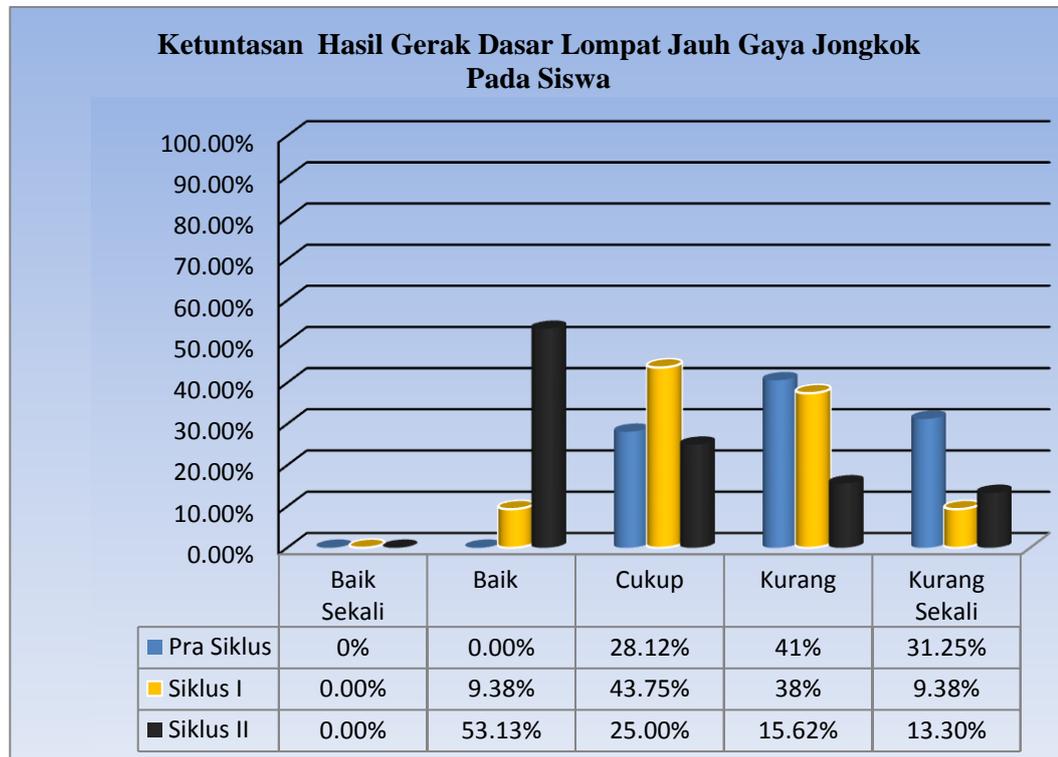
#### C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

Tabel 7. Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Data Akhir Siklus II Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
>85	Baik Sekali	0%	0%	0%
84 – 80	Baik	0%	9.375%	53.13%
79 – 75	Cukup	28.12%	43.75%	25%
74 – 70	Kurang	40.63%	37.5%	15.62%
< 69	Kurang Sekali	31.25%	9.375%	6.25%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila didistribusikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Perbandingan Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

Dari Histogram perbandingan Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa dari prasiklus, siklus I dan siklus II.

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil perbandingan antar siklus di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa hal ini terbukti dari penerapan model pembelajaran alat bantu pada materi pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 yang mengalami peningkatan di tiap tindakan yang diberikan. Terlebih dari prosentase hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus II pertemuan ke II yang telah memenuhi target dari yang direncanakan yaitu 78.13% dengan jumlah siswa tuntas adalah 25 siswa dari jumlah keseluruhan 32 siswa. Dari hasil tindakan tersebut deskripsi hasil analisis pengamatan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dan nilai ketuntasan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata ketuntasan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa dapat dibuat histogram perbandingan nilai-nilai. Melalui histogram nilai rata-rata ketuntasan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 terjadi peningkatan hasil siswa mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II.

Dari peningkatan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran alat bantu dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan pencerahan kepada guru sebagai alternatif dalam memilih model-model pembelajaran khususnya materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok guna meningkatkan hasil gerak dasar siswa dan juga sebagai bentuk usaha guru dalam menyampaikan materi pembelajaran agar siswa dapat berperan aktif selama mengikuti proses pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai secara maksimal.

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui penggunaan alat bantu pembelajaran, dapat meningkatkan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 53,2% jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil gerak dasar siswa dalam kategori tuntas sebesar 78,1%, sedangkan siswa yang tuntas 25 siswa.

#### **B. Implikasi**

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat

juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan media pengajaran dengan pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak. Ia dapat menyalurkan kemampuannya tersebut dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dalam upaya meningkatkan kinerja sebagai seorang pendidik yang profesional dan inovatif.

Dengan diterapkannya model pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka siswa memperoleh

pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjas (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, 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 guru SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya memberikan alat bantu pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, yang dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dan memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus-menerus.
2. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.