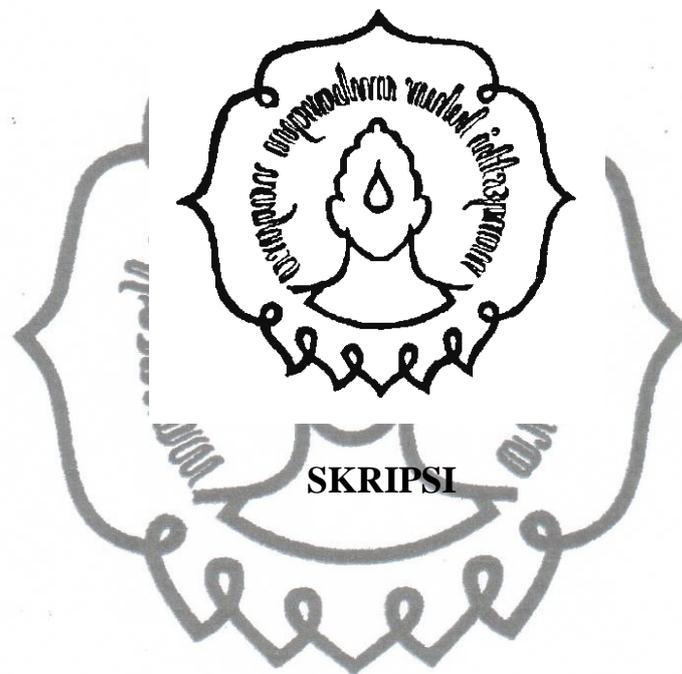


**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA
KELAS IVB SD NEGERI PLUPUH 2 SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh :
HANIK YULIANINGSIH
X 4610060

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hanik Yulianingsih
NIM : X4610060
Jurusan/Program Studi : Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA KELAS IVB SD NEGERI PLUPUH 2 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011/2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, Juni 2012

Hanik Yulianingsih

commit to user

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA
KELAS IVB SD NEGERI PLUPUH 2 SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 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**

Juni 2012

PERSETUJUAN

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

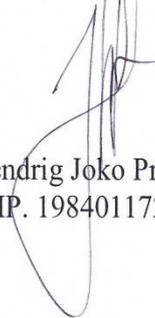
Surakarta, 04 Juni 2012

Pembimbing I



Drs. Agus Mukholid, M.Pd
NIP. 196401311989031001

Pembimbing II



Hendrig Joko Prasetyo, S. Pd, M.Pd
NIP. 198401172008121002

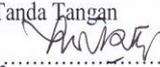
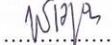
PENGESAHAN

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 25 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua : Dra. Hanik Liskustyawati, M. Kes	
Sekretaris : Waluyo, S. Pd, M.Or.	
Anggota I : Drs. Agus Mukholid, M.Pd	
Anggota II : Hendrig Joko Prasetyo, S. Pd, M.Pd	

Disahkan Oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

a.n. Dekan,
Pembantu Dekan I


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

ABSTRAK

Hanik Yulianingsih. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IVB SD NEGERI PLUPUH 2 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011/2012.** Skripsi. Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Juni, 2012.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Sragen tahun pelajaran 2011/2012 melalui penerapan alat bantu pembelajaran.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IVB SDN Plupuh 2 Sragen tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 20 siswa, terdiri atas 13 siswa putra dan 7 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penelitian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif interaktif.

Hasil penelitian menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Sragen. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 55% jumlah siswa yang tuntas adalah 11 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80%, dengan siswa yang tuntas adalah 16 siswa.

Simpulan penelitian ini adalah penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kec. Plupuh Kab. Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kata Kunci : Lompat Jauh Gaya Jongkok, diskriptif interaktif

MOTTO

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

(Terjemahan: QS. Ar-Ra'du:11)

Selalu bersemangat untuk menjalani hari esok dengan hati dan jiwa yang lebih baik dalam menggapai harapan

(penulis)



commit to user

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

”Bapak dan Ibu”

terimakasih yang tak ternilai untuk kalian, doamu yang tiada terputus, pengorbanan yang tak terbatas, dan kasih sayang yang tak terbatas pula.

“Suami dan anakku”

tersayang yang tak letih memberi dukungan dan mendampingi dalam suka dan duka. Keberadaan kalian membuat semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Keluarga besar SD Negeri Plupuh 2 Sragen, terimakasih yang tak ternilai atas pengertian yang telah diberikan

Teman-teman transfer S1 Penjaskesrek angkatan 2010 yang sudah aku anggap sebagai saudara, terimakasih atas semua dukungannya.

Kakak-kakak dan adik-adik JPOK FKIP UNS

Dan

FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, Almamaterku Kampus JPOK Tempat kutimba ilmu dan mencari pengalaman hidup

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, dan segala karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi prasyarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas bantuan semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan FKIP UNS yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jurusan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Mukholid, M. Pd sebagai pembimbing I dan Hendrig Joko Prasetyo, S. Pd, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. H. Agus Margono, M. Kes Pembimbing Akademik, yang selama ini telah memberikan arahan dan bimbingan sebagai mahasiswa di Program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi kualifikasi guru.
6. Kepala SD Negeri Plupuh 2 sragen, beserta staf dan jajarannya.
7. Ibu dan Bapak serta keluarga tersayang yang telah mencurahkan segenap kepercayaan, kasih sayang, doa, dukungan moral dan material serta tak henti memberi yang terbaik kepada penulis.
8. Teman-teman Transfer Penjaskesrek '10 atas bantuan dan motivasinya.
9. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

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

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis

commit to user

harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juni 2012

Penulis



commit to user

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	vx
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A.	6
injauanPustaka	6
1. Lompat Jauh	6
a. Pengertian Lompat Jauh	6
b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	10
2. Pembelajaran	10
a. Pengertian pembelajaran	11
b. Hakikat Pembelajaran	12

c. Prinsip Pembelajaran.....	15
d. Unsur-unsur Pembelajaran	16
3. Hasil Belajar.....	16
a. Pengertian Hasil Belajar.....	17
b. Klasifikasi Hasil Belajar.....	18
4. Alat Bantu Pembelajaran.....	18
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran	19
b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran yang Baik.....	
c. Penerapan Alat Bantu untuk Pembelajaran Gerak Dasar	19
Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	22
B. Kerangka Pemikiran	24
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
1. Waktu Penelitian	25
2. Tempat Penelitian	25
B. Subjek Penelitian	25
C. Sumber Data	25
D. Variabel Penelitian	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data.....	28
G. Prosedur Penelitian	30
H. Validitas Data.....	31
I. Indikator Kinerja	31
J. Proses Penelitian	31
1. Siklus I.....	31
a. Rencana siklus I.....	32
b. Tahap pelaksanaan siklus I.....	32
c. Pengamatan hasil pembelajaran siklus I.....	33
d. Tahap evaluasi.....	33
2. Siklus II.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34

A. Deskripsi Pra Siklus.....	36
B. Diskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	36
1. Siklus 1 Pertemuan 1.....	36
a. Perencanaan Tindakan.....	36
b. Tahap Pelaksanaan.....	38
c. Observasi dan Interpretasi.....	38
d. Analisis dan Refleksi.....	39
2. Siklus 1 Pertemuan 2.....	39
a. Perencanaan Tindakan.....	40
b. Tahap Pelaksanaan.....	41
c. Observasi dan Interpretasi.....	42
d. Analisis dan Refleksi.....	43
3. Siklus 2 Pertemuan 1.....	43
a. Perencanaan Tindakan.....	43
b. Tahap Pelaksanaan.....	45
c. Observasi dan Interpretasi.....	45
d. Analisis dan Refleksi.....	46
4. Siklus 2 Pertemuan 2.....	46
a. Perencanaan Tindakan.....	47
b. Tahap Pelaksanaan.....	48
c. Observasi dan Interpretasi.....	49
d. Analisis dan Refleksi.....	49
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Rincian Waktu Penelitian dan Jenis Kegiatan Penelitian	24
2	Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
3	Presentase Indikator Pencapaian Keberhasilan Penelitian.....	33
4	Deskripsi Data Awal/Pra Siklus Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012	35
5	Deskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	42
6	Deskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Awalan dalam lompat jauh.....	7
2. Tolakam dalam lompat jauh.....	8
3. Ilustrasi sikap melayang di udara.....	9
4. Ilustrasi pendaratan lompat jauh.....	10
5. Lompat melewati bilah.....	20
6. Melompat melewati kardus.....	20
7. Lompat meraih lingkaran.....	21
8. Pembelajaran melompati bilah.....	22
9. Alur analisis data.....	23
10. Alur tahap siklus penelitian tindakan kelas.....	27
11. Histogram Nilai presentase Ketuntasan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Rekapitulasi Data Awal Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	57
2 Data Awal Nilai Akhir Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	58
3 Rekapitulasi Siklus I Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	59
4 Data Siklus I Nilai Akhir Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	60
5 Rekapitulasi Siklus II Hasil. Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	61
6 Data Siklus II Nilai Akhir Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.....	62
7 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	63
8 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	87
9 Foto Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1.....	111
10 Foto Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2.....	112
11 Foto Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1.....	113
12 Foto Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2.....	114
13 Surat Keterangan Ijin Penelitian.....	115
14 Pengajuan Judul.....	116
15 Surat-Surat Perijinan Penelitian.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang dilakukan dengan gerak tubuh atau fisik. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan secara perkembangan jasmani dan rohani. Bergerak bagi anak-anak adalah kehidupan dan apabila bergerak berhenti maka kehidupannya pun berakhir. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui bergerak atau aktivitas jasmani.

Menciptakan proses pembelajaran yang sehat dalam dunia pendidikan harus meliputi: (1) Anak Didik (2) Pendidik (3) Tujuan Pendidikan (4) Alat Pendidikan (5) Lingkungan Pendidikan. Komponen-komponen tersebut harus ada di dalam berlangsungnya suatu pendidikan. Jadi pendidikan tidak akan berarti apabila tidak ada yang di didik, demikian pula dengan pendidikan juga tidak akan berjalan apabila tidak ada siapa yang menjalankan pendidikan tersebut, serta pendidikan tidak ada gunanya kalau tidak ada tujuan. Pendidikan jasmani di sekolah harus memenuhi konsep-konsep diatas, dan mempunyai tujuan tertentu yang mengarah pada tujuan pendidikan yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa serta minat dalam mengikuti pelajaran.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang salah satunya kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran yang sederhana, guru kurang akan model-model pembelajaran sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa sehingga tercipta pembelajaran yang membosankan bagi siswa.

Melompat merupakan gerak dasar yang mendasari kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang harus dimiliki oleh siswa pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Proses pendidikan jasmani disekolah dasar

banyak mengalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Upaya meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok harus dilakukan pembelajaran dengan menerapkan metode dan media alat bantu yang baik dan tepat. Dari pelaksanaan pembelajaran tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok yang diukur hasil lompatannya.

Berdasarkan hasil observasi pada saat PKM yang dilakukan di SD Negeri Plupuh 2 kelas IVB, siswa-siswi di kelas tersebut masih memiliki tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang rendah. Sebagian besar siswa belum bisa menguasai bagaimana melakukan gerakan yang benar pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan data yang diperoleh dari data siswa, dapat diketahui bahwa nilai yang menunjukkan angka ketuntasan 35% dari jumlah ketuntasan siswa. Ini berarti 13 siswa dari 20 siswa belum mencapai batas KKM di SD tersebut, yaitu nilai 68. Jumlah dari nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 68 menjadi bukti kongrit bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa-siswi dikelas IVB belum mampu mencapai batas ketuntasan belajar siswa. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas IVB memiliki minat pada salah satu jenis olahraga saja yaitu kasti untuk putri dan sepak bola untuk putra dan memiliki minat yang kurang terhadap jenis olahraga yang lain. Masih nampak beberapa siswa yang berbicara dengan temannya sendiri.

Mempertimbangkan kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran berbeda antara satu siswa dengan siswa yang lain, guru perlu mengembangkan metode dan media pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menerima pelajaran dengan baik. Sebuah media yang tidak hanya dapat oleh siswa yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi, tetapi juga mempertimbangkan efektifitas alat bagi mereka yang memiliki tingkat pemahaman yang masih kurang. Menerapkan model pembelajaran yang tepat kepada siswa sangat penting, karena penerapan model pembelajaran yang tepat akan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Ditinjau dari perkembangan anak usia SD pada umumnya masih cenderung senang dengan

bermain. Dapat dikatakan, bermain merupakan aktivitas atau kegiatan yang tidak dapat dipisahkan pada masa anak-anak atau masa sekolah.

Guru dalam memilih alat bantu juga harus mempertimbangkan tingkat keekonomisan alat bantu yang akan digunakan. Biaya yang digunakan harus seimbang dengan yang akan diperoleh. Diutamakan penggunaan media dengan biaya pengeluaran seminimal mungkin tetapi memiliki banyak manfaat dan keunggulan dalam proses pembelajaran, materi yang diberikan juga harus sesuai dengan tingkat pemahaman siswa, berisi hal-hal yang dekat dengan siswa, dan sebaiknya menarik perhatian siswa.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa kardus dan bilah yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari ketrampilan dasar dalam mempelajari gerak dasar. Pembelajaran dengan menerapkan 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 kardus dan bilah dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang dibuat oleh guru. Dengan alat bantu tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahwa 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.

Penelitian tindakan kelas ini, akan mencoba memodifikasi alat bantu pembelajaran dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas IV B SD Negeri Plupuh 2 tahun ajaran 2011 dengan materi lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran dengan pendekatan alat bantu berupa kardus dan bilah untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik dilakukan oleh siswa. Selain itu modifikasi pembelajaran ini untuk meningkatkan peran aktif siswa, partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dengan penerapan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan peneliti

diharapkan dapat memecahkan atau memberi jalan keluar yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Permasalahan umum yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas 4 B SD Negeri Plupuh 2 dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Tahun Pelajaran 2011”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditemukan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: ”Bagaimanakah penerapan alat bantu dalam pembelajaran penjas dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 tahun pelajaran 2011/2012?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 tahun ajaran 2011/2012.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

2. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai bahan masukan dalam memilih alternatif pembelajaran yang tepat dan sesuai dalam membina siswa guna meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi Lembaga pendidikan (Instansi), dapat digunakan sebagai salah satu masukan penting dalam pengembangan kurikulum di tingkat sekolah dan kelas. Sehingga kualitas dan hasil pembelajaran di sekolah dasar dapat meningkat



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Lompat Jauh

a. Pengertian lompat jauh

Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, tolakan, melayang diudara, dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan Syarifuddin (1992 : 73) bahwa, “Lompat jauh adalah hasil lompatan yang optimal, si pelompat harus memiliki kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai tekniknya.

b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Peningkatan prestasi dalam olahraga menurut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

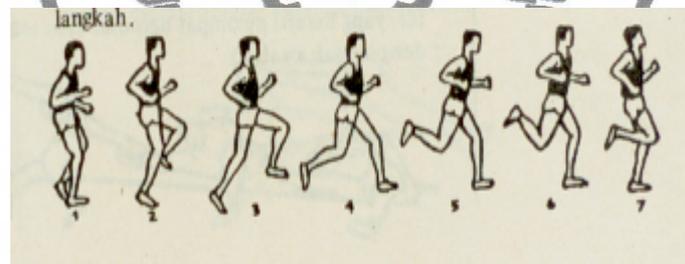
Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai oleh seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Berkaitan dengan lompat jauh Syarifuddin (1992 : 73) menyatakan, “Teknik lompat jauh yang harus dikuasai oleh para pelompat dapat dibagi menjadi 4 tahap yaitu: awalan atau ancang-ancang, tumpuan, sikap badan di udara, sikap mendarat”. Menurut Mulyaningsih, Kiswanto (2010 : 62) bahwa, “Yang harus dilakukan untuk dapat meraih lompatan sejauh-jauhnya adalah lari secepat-cepatnya, menolakkan kaki sekuat-kuatnya, menahan badan selama mungkin di udara, dan jatuh atau mendarat dengan dua kaki sebaik-baiknya”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, tehnik lompat jauh terdiri 4 tahapan yaitu awalan, *commit to user* melayang dan mendarat. Keempat

tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak diputus-putus dalam pelaksanaannya agar dapat mencapai hasil yang optimal. Untuk mencapai hasil yang optimal maka teknik-teknik lompat jauh tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya keempat teknik lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Awalan

Menurut Syarifuddin (1992 : 73) bahwa, “Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan”. Awalan lompat jauh dilakukan dari jogging menuju lari yang dipercepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan. Jarak yang diperlukan untuk melakukan awalan adalah 30-40 m.



Gambar 1. Awalan dalam lompat jauh

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

2. Tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical.



Gambar 2. Tolakan dalam Lompat Jauh
(Syarifuddin, 1992:91)

3. Sikap badan di udara

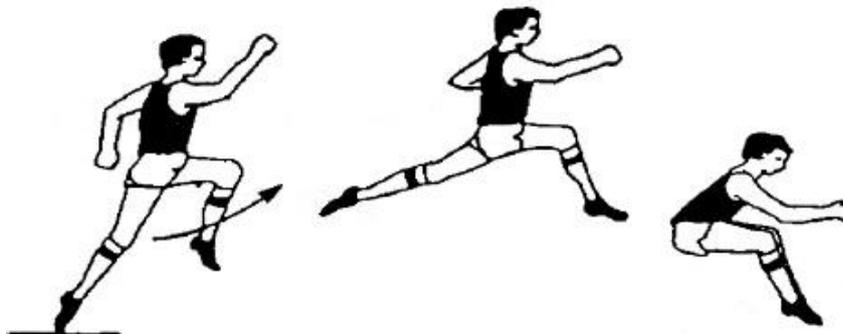
Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Menurut Syarifuddin (1992 : 92/93) sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi).

Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan “gaya lompatan” yang sifatnya individual. Pada nomor lompat (khususnya lompat jauh) perubahan bentuk akan gaya-gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

Cara melakukan tehnik saat badan di udara adalah sebagai berikut (<http://adesanjaya.blogspot.com/2011/09/>):

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

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



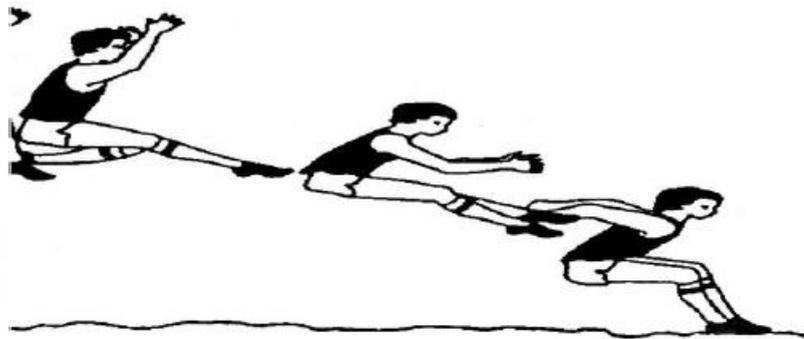
Gambar 3. Ilustrasi Sikap Melayang di Udara
www.scribd.com/doc/60089763/One-Two-Three

4. Pendaratan

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu : pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh dibelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan (Syarifuddin, 1992 : 95).

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut : sebelum kaki menyentuh pasir dengan kedua tumit, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depan, maka segera diikuti ayunan kedua lengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang semula berada di belakang kedua kaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang arahnya sesuai dengan arah lompatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir. Untuk lebih jelasnya, gambar dibawah ini menunjukkan serangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dari take-off sampai sikap mendarat

Pada saat badan akan mendarat usahakan agar dapat membawa berat badan ke depan, yaitu dengan cara membungkukkan badan ke atas, kedua tungkai atau kaki diluruskan, kedua tangan diayun ke depan, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan dibawa ke depan.



Gambar 4. Ilustrasi Pendaratan Lompat Jauh

www.scribd.com/doc/60089763/One-Two-Three

2. Pembelajaran

a. Pengertian Pembelajaran

Smith dan Ragan (1993) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah pengembangan dan penyampaian informasi dan kegiatan yang diciptakan untuk memfasilitasi pencapaian tujuan yang spesifik. Miraso (2005, p.144) memaknai istilah pembelajaran sebagai aktivitas atau kegiatan yang berfokus pada kondisi dan kepentingan pembelajar (*learner centered*).

Definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah upaya yang direncanakan dan dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kegiatan belajar pada individu dalam mencapai tujuan belajar. Dengan melalui pembelajaran, model pembelajaran merupakan aspek yang penting dan mempunyai hubungan fungsional untuk mencapai tujuan instruksional. Oleh karena itu, guru penjasorkes harus menentukan serta memilih model-model pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan diajarkan

sehingga didalam proses pembelajaran nantinya tercipta proses pembelajaran yang efektif dan optimal.

b. Hakikat Pembelajaran

Menurut Aqib (2010 : 41) hakikat pembelajaran adalah :

- 1) Pendidikan menitikberatkan pada pembentukan dan pengembangan kepribadian. Latihan menitikberatkan pada keterampilan, sedangkan pengajaran merupakan proses pengajaran yang terarah pada tujuan yang direncanakan. Teknologi pendidikan menitikberatkan pada aplikasi kreatif ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan.
- 2) Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun, meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk tercapai tujuan pembelajaran.
- 3) Berdasarkan teori belajar, ada 5 pengertian pengajaran, yaitu :
 - a) Pengajaran ialah upaya untuk menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik/siswa disekolah,
 - b) Pengajaran adalah mewariskan kebudayaan kepada generasi muda melalui lembaga pendidikan sekolah,
 - c) Pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik,
 - d) Pembelajaran adalah upaya untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi warga masyarakat yang baik, dan
 - e) Pembelajaran adalah suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan sehari-hari.
- 4) Suatu sistem pembelajaran memiliki tiga ciri utama, yaitu memiliki rencana khusus, kesaling tergantungan antara unsur-unsurnya dan tujuan yang hendak dicapai.
- 5) Unsur minimal dalam pembelajaran adalah siswa, tujuan, dan prosedur, sedangkan fungsi guru dapat dialihkan kepada media pengganti. Unsur dinamis pembelajaran pada diri guru terdiri dari motivasi membelajarkan siswa dan kondisi guru siap membelajarkan siswa. Unsur pembelajaran

commit to user

konkruen dengan unsur pembelajaran yang meliputi motifasi belajar, sumber bahan ajar, alat bantu belajar, dan subjek yang belajar.

c. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip Gino (1998L:51) bahwa, “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri, 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 Dimiyati dan Mudjiono (2006:42) bahwa, “Prinsip-prinsip pembelajaran meliputi perhatian dan motivasi siswa, keaktifan siswa, keterlibatan langsung, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individu.” Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip pembelajaran meliputi tujuh aspek yaitu perhatian dan motivasi, keterlibatan langsung atau pengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual. Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, maka prinsip-prinsip pembelajaran tersebut harus diterapkan dalam pembelajaran dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip pembelajaran tersebut diuraikan secara singkat sebagai berikut :

1) Perhatian dan motivasi belajar.

Perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa. Gino(1998:52) menyatakan, “Perhatian siswa waktu belajar akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Belajar dengan penuh perhatian (konsentrasi) pada materi yang dipelajari akan lebih terkesan mendalam dan tahan lama pada ingatan.” Perhatian mempunyai peranan yang sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Apabila pelajaran yang diterima siswa dirasakan sebagai kebutuhan, maka akan membangkitkan motivasi

siswa untuk mempelajarinya. Sedangkan yang dimaksud dengan motivasi menurut Dimiyati dan Mudjiyono (2006:42) adalah, “Tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang”. Dengan motivasi belajar yang tinggi, maka siswa akan lebih bersemangat dalam belajar. Belajar yang dilakukan dengan penuh semangat akan dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

2) Keaktifan Siswa

Dalam kegiatan pembelajaran siswa dituntut untuk selalu aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk dapat memproses dan mengolah keaktifan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran maka siswa dituntut untuk aktif secara fisik, intelektual dan emosional. Tanpa ada keaktifan dari siswa, maka tidak akan terjadi proses belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Gino (1998:52) bahwa, “Dari semua unsur belajar boleh dikatakan bahwa keaktifan siswa adalah prinsip terpenting, karena belajar sendiri merupakan suatu kegiatan, tanpa adanya kegiatan seorang tidak mungkin belajar.”

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran bermacam-macam bentuknya, hal ini sesuai dengan jenis atau masalah yang dipelajari siswa. Menurut Nasution (1998:93) yang dikutip Gino (1998:52-53) macam-macam keaktifan belajar siswa antara lain : “ *Visual activities, oral activities, listening activities, drawing activities, motor activities, mental activities, emotional activities*”.

Keaktifan-keaktifan siswa dalam proses pembelajaran tersebut tidak terpisah satu dengan lainnya. Misalnya dalam keaktifan motoris terkandung keaktifan mental dan disertai oleh perasaan tertentu. Dalam setiap pelajaran dapat dilakukan bermacam-macam keaktifan.

3) Keterlibatan langsung siswa

Belajar adalah suatu proses yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sangat kompleks. Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan organ-organ siswa mengubah tingkah lakunya sebagai hasil pengalaman yang diperolehnya. Dapat dikatakan bahwa, belajar merupakan hasil pengalaman, sebab pengalaman-pengalaman yang diperoleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku pada diri siswa.

4) Pengulangan belajar

Salah satu prinsip belajar adalah melakukan pengulangan. Dengan melakukan pengulangan yang banyak, maka suatu keterampilan atau pengetahuan akan dikuasai dengan baik. Menurut Davis (1987: 32) yang dikutip Dimiyati dan Mudjiono (2006: 52) bahwa, “Penguasaan secara penuh dari setiap langkah memungkinkan belajar secara keseluruhan secara lebih berarti. Dari pernyataan inilah pengulangan masih diperlukan dalam kegiatan pembelajaran”. Sedangkan Suharno (1993 : 22) berpendapat, “Untuk mengotomatisasikan penguasaan gerak fisik, teknik, taktik, dan keterampilan yang benar, atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu”.

Mengulang materi pelajaran atau suatu keterampilan adalah sangat penting. Dengan melakukan pengulangan gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan secara otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik, maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

5) Tantangan

Tantangan merupakan salah satu bagian yang penting dalam pembelajaran. Dengan adanya tantangan maka akan memotivasi siswa untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran tersebut. Hal ini sesuai pendapat Gino (1988: 54) bahwa, “Materi yang dipelajari oleh siswa harus mempunyai sifat merangsang atau menantang. Artinya materi tersebut mengandung banyak masalah-masalah yang merangsang untuk dipecahkan. Apabila siswa dapat mengatasi masalah yang dihadapinya, maka ia akan mendapatkan kepuasan”.

Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Dengan adanya tantangan yang harus dihadapi atau dipecahkan siswa dalam belajar, maka siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut. Jika siswa mampu memecahkan masalah yang dipelajarinya, maka siswa akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal.

6) Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan pada umumnya memberi nilai positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan

usaha belajarnya. Tingkah laku dan usaha belajar serta penampilan siswa yang baik, diberi balikan dalam bentuk senyuman ataupun kata-kata pujian yang merupakan penguatan terhadap tingkah laku dan penampilan siswa.

Penguatan (*reinforcement*) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Memberi penguatan dalam kegiatan belajar kelihatannya sederhana sekali, yaitu tanda persetujuan guru terhadap tingkah laku siswa. Namun demikian, penguatan ini sangat besar manfaatnya terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

7) Perbedaan Individu

Setiap siswa memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda satu dengan lainnya. Karena hal inilah, setiap siswa belajar menurut tempo atau kecepatannya masing-masing. Kesadaran bahwa dirinya berbeda dengan siswa lain akan membantu siswa menentukan cara belajar serta sasaran bagi dirinya sendiri. Manfaat pembelajaran akan lebih berarti jika proses pembelajaran yang diterapkan, direncanakan, dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi masing-masing siswa. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru harus memperhatikan perbedaan setiap individu dan dalam proses pembelajarannya harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

d. Unsur-Unsur Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran melibatkan beberapa unsur atau komponen. Gino (1998:30) mengemukakan beberapa komponen dalam suatu kegiatan pembelajaran yaitu:

- 1) Siswa adalah seseorang yang bertindak sebagai pencari, penerima dan menyimpan isi pelajaran yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.
- 2) Guru adalah seseorang yang bertindak sebagai pengelola kegiatan belajar mengajar, katalisator belajar mengajar, dan peranan lainnya yang memungkinkan berlangsungnya kegiatan belajar mengajar yang efektif.
- 3) Tujuan yakni, pernyataan tentang perubahan perilaku yang diinginkan terjadi pada siswa setelah mengikuti belajar-mengajar. Perubahan perilaku tersebut mencakup perubahan kognitif, psikomotor, dan afektif.

- 4) Isi Pelajarana yakni segala informasi berupa fakta, prinsip, dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan.
- 5) Metode yakni, cara yang teratur untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan siswa untuk mencapai tujuan.
- 6) Media yakni, bahan pengajaran dengan atau tanpa peralatan yang digunakan untuk menyajikan informasi kepada siswa agar dapat mencapai tujuan.
- 7) Evaluasi yakni, cara tertentu yang digunakan untuk menilai suatu proses dan hasilnya. Evaluasi dilakukan terhadap seluruh komponen kegiatan belajar mengajar dan sekaligus memberikan balikan bagi setiap komponen belajar mengajar.

Dari ketujuh komponen tersebut saling berkaitan antara satu dengan lainnya. Tujuan pembelajaran akan tercapai dengan baik, jika komponen-komponen tersebut terpenuhi dalam kegiatan pembelajaran.

3. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil belajar

Dimiyati & Mudjiono (2006: 20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran pada topik bahasan yang dieksperimenkan, yang diukur berdasarkan jumlah nilai jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

b. Klasifikasi Hasil Belajar

Siswa yang belajar berarti menggunakan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Ada beberapa ahli yang mempelajari ranah-ranah tersebut dengan hasil penggolongan kemampuan-kemampuan pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik secara hirarkis. Diantara para ahli yang mendalami ranah-ranah kejiwaan tersebut adalah Bloom, Karthwohl dan Simpson. Mereka menyusun penggolongan perilaku berkenaan dengan kemampuan internal dalam hubungannya dengan tujuan pembelajaran. Hasil penelitian mereka dikenal dengan “Taksonomi Instruksional Bloom dan kawan-kawan”. Bloom dan kawan-kawan tergolong pelopor yang mengkategorikan perilaku jenis hasil belajar. Meskipun tidak luput dari kritik, taksonomi tersebut masih dapat digunakan untuk mempelajari perilaku dan kemampuan internal akibat belajar.

Penggolongan atau tingkatan jenis perilaku belajar dalam Dimiyati dan Mudjiono (2006:25-30) terdiri dari tiga ranah atau kawasan, yaitu : (a) ranah kognitif (Bloom, dkk), yang mencakup enam jenis atau tingkatan perilaku, (b) ranah afektif (Karthwohl, Bloom), yang mencakup lima jenis perilaku, (c) ranah psikomotor (Simpson) yang tersiri dari tujuh perilaku atau kemampuan psikomotorik. Masing-masing ranah dijelaskan berikut ini :

1. Ranah Kognitif (Bloom), terdiri dari enam jenis perilaku:
 - a) Pengetahuan, mencakup kemampuan ingatan tentang hal-hal yang telah dipelajari dan tersimpan di dalam ingatan. Pengetahuan tersebut dapat berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian, kaidah, teori, prinsip, atau metode.
 - b) Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap sari makna hal-hal yang dipelajari.
 - c) Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode, kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru. Perilaku ini misalnya tampak dalam kemampuan menggunakan prinsip.
 - d) Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik.
 - e) Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru, misalnya tampak di dalam kemampuan menyusun suatu program kerja.
 - f) Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan criteria tertentu. Sebagai contoh kemampuan menilai hasil karangan.

2. Ranah Afektif menurut Krathwohl & Bloom, terdiri tujuh jenis perilaku, yaitu :
 - a) Penerimaan, yang mencakup kepekaan tentang hal tertentu dan kesediaan memperhatikan hal tersebut.
 - b) Partisipasi, yang mencakup kerelaan, kesediaan memperhatikan dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan.
 - c) Penilaian dan penentuan sikap, yang mencakup penerimaan terhadap suatu nilai, menghargai, mengakui, dan menentukan sikap.
 - d) Organisasi, yang mencakup kemampuan membentuk suatu system nilai sebagai pedoman dan pegangan hidup.
 - e) Pembentukan pola hidup yang mencakup kemampuan menghayati nilai, dan membentuknya menjadi pola nilai kehidupan pribadi.
3. Ranah Psikomotor (Simpson), terdiri dari tujuh perilaku kemampuan motorik, yaitu :
 - a) Persepsi, yang mencakup kemampuan memilah-milahkan (mendeskripsikan) sesuatu secara khusus dan menyadari adanya perbedaan antara sesuatu tersebut. Sebagai contoh, pemilihan warna, pemilihan angka (6 dan 9), pemilahan huruf (b dan d).
 - b) Kesiapan, yang mencakup kemampuan menempatkan diri dalam suatu keadaan dimana akan terjadi suatu gerakan atau rangkaian gerakan, kemampuan ini mencakup aktivitas jasmani dan rohani (mental), misalnya posisi start lomba lari.
 - c) Gerakan terbimbing, mencakup kemampuan melakukan gerakan sesuai contoh, atau gerakan peniruan. Misalnya meniru gerak tari, membuat lingkaran di atas pola.
 - d) Gerakan terbiasa, mencakup kemampuan melakukan gerakan-gerakan tanpa contoh. Misalnya melakukan lempar peluru, lompat tinggi dan sebagainya dengan tepat.
 - e) Gerakan kompleks, yang mencakup kemampuan melakukan gerakan atau keterampilan yang terdiri dari banyak tahap secara lancar, efisien dan tepat. Misalnya bongkar pasang peralatan secara tepat.
 - f) Penyesuaian pola gerakan, yang mencakup kemampuan mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak gerik dengan persyaratan khusus yang berlaku. Misalnya kemampuan atau keterampilan bertanding dengan lawan tanding.
 - g) Kreativitas, mencakup kemampuan melahirkan pola-pola gerak-gerik yang baru atas dasar prakarsa sendiri. Misalnya kemampuan membuat kreasi-kreasi tarian kreasi baru.

4. Alat Bantu Pembelajaran

a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Manfaat alat bantu pembelajaran menurut

Suekidjo (2003) yang dikutip Agus Kristiyanto (2010 : 129) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

1. Menimbulkan minat sasaran pendidik
2. Mencapai sasaran lebih banyak
3. Membantu mengatasi hambatan bahasa
4. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan
5. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan

b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran yang Baik

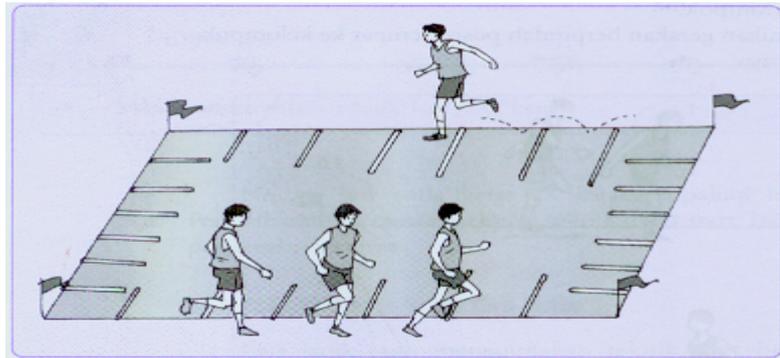
Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas. Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat di amati dengan baik oleh siswa sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

c. Penerapan Alat Bantu untuk Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gerak dasar lompat dengan berbagai karakteristik gerakanya yaitu berbagai gerak melompat dengan satu kaki, dua kaki, perorangan maupun bersama-sama dapat dilakukan dengan berbagai alat bantu sederhana pula yang bertujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar.

1. Pembelajaran awalan lompat jauh menggunakan alat bantu bilah.

Peserta didik melakukan lari dengan melewati bilah yang disesuaikan dengan tungkai siswa. Peserta didik yang tungkainya pendek melompat dibilah yang ditata pendek-pendek begitu juga sebaliknya dengan peserta didik bertungkai panjang. Jika peserta didik yang bertungkai pendek dapat melalui pilihan pertama maka peserta didik tersebut dapat melanjutkan ke bilah yang di pasang lebih panjang.

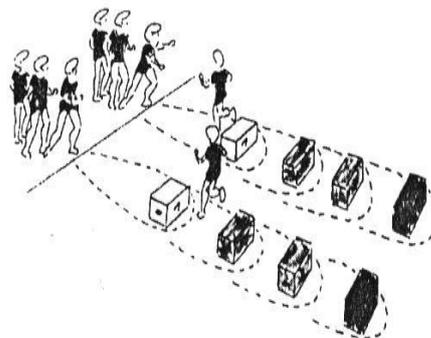


Gambar 5. Lompat melewati bilah.

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

2. Pembelajaran tolakan lompat jauh menggunakan alat bantu kardus

Siswa melompati lingkaran selang yang telah disusun dengan menggunakan satu kaki. Kaki yang digunakan adalah kaki yang terkuat. Melompati kardus-kardus yang disusun sebagai rintangan dapat menjadi daya tarik siswa untuk melakukan gerakan melompat. Gerakan ini diawali dengan berlari, melompati kardus dengan tumpuan satu kaki pada saat melompat, dan mendarat dengan kedua kaki sejajar dengan kedua tangan berada di depan pada saat mendarat. Gerakan melompati kardus ini bertujuan dalam langkah awalan, menolak, melayang, dan mendarat dalam lompat jauh. Aspek fisik yang dapat dikembangkan dalam lompat kardus ini adalah kecepatan, daya tahan, kelincihan, reaksi, kekuatan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan kelentukan



Gambar 7. Melompat melewati kardus.

(Yoyo Bahagia dkk.,2000:73)

3. Pembelajaran sikap badan di udara dalam lompat jauh

Sikap awal : berdiri tegak di depan sasaran di atas (bola digantung), jarak kira-kira 3 meter. Selanjutnya melakukan ancang-ancang (run up) 3 langkah kemudian melompat kedua lengan naik ke atas meraih bola di gantung dengan bertumpu pada satu kaki (kiri), begitu mendarat ancang-ancang dan melompat lagi untuk meraih bola digantung yang kedua dan seterusnya yang dilakukan sebanyak 5 kali secara berkesinambungan. Sikap setelah menumpu mengayunkan lengan dan kaki yang mengayun ke atas untuk membantu menambah ketinggian. Waktu melakukan tolakan tetap memperhatikan ancang-ancang 3 langkah dan menumpu dengan satu kaki, jarak tumpuan dengan garis vertical bola digantung 1 meter yang ditandai pada garis batas tumpuan setiap bola digantung.

Pendaratan : mendarat dengan kedua kaki bersama-sama posisi badan agak jongkok, lutut agak ditekuk dan tangan disamping badan.

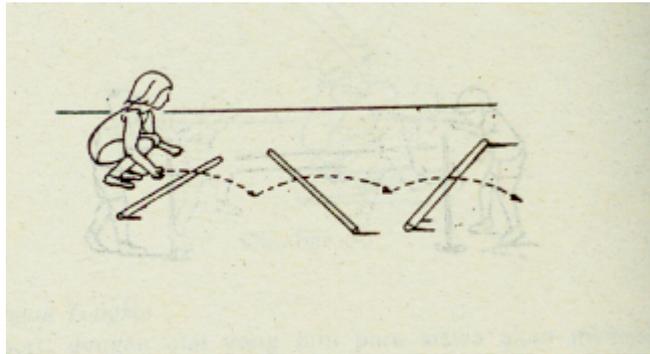


Gambar 8. Lompat meraih lingkaran.

(Farida Mulyaningsih dkk.,2010:63)

4. Pembelajaran pendaratan dalam lompat jauh.

Peserta didik melewati bilah dengan posisi jongkok. Kemudian siswa tersebut meloncat untuk melewati bilah.



Gambar 9. Pembelajaran melompati bilah.

(Bahagia, 2000:73)

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

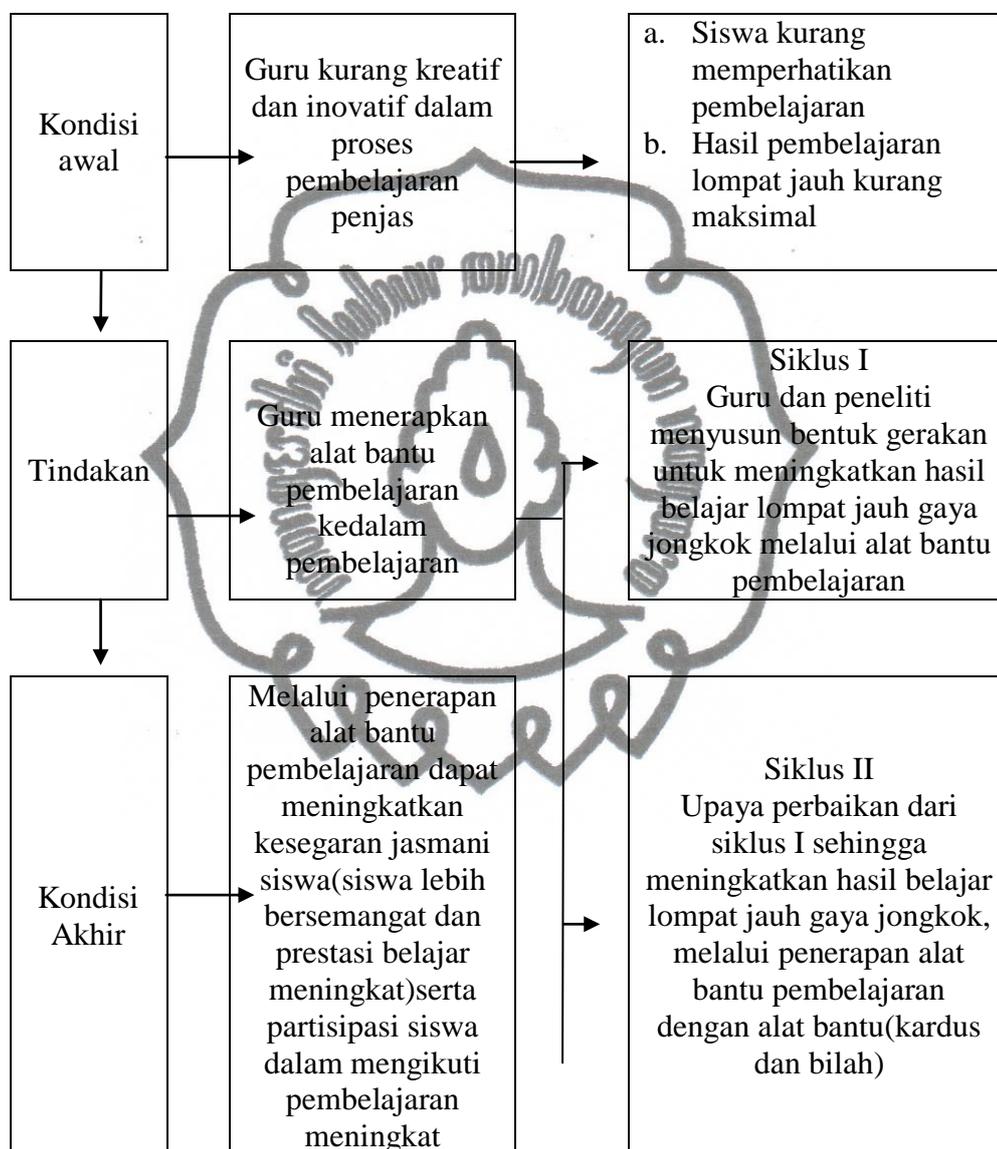
Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk mendidik siswa. Hal yang membedakan dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak tersebut dirancang secara sadar oleh guru untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

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. Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah alat bantu pembelajaran.

Penggunaan alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar alat bantu yang digunakan antara lain berupa alat bantu yaitu, kardus, bilah yang digunakan untuk pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Secara lebih terperinci jenis-jenis media tersebut dijabarkan dalam RPP setiap pertemuan.

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



Gambar 10. Alur Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Plupuh 2. Untuk lebih jelasnya rincian waktu dan jenis kegiatan penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Rincian Waktu Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Bulan/Tahun						Ket
		Okt 2011	Nov 2011	Mar 2012	Aprl 2011	Mei 2012	Juni 2012	
Tahap Persiapan Penelitian								
1	Koordinasi di sekolah mitra							
2	Identifikasi masalah							
3	Pengajuan judul							
4	Menyusun proposal							
5	Menyiapkan RPP dan lembar observasi							
6	Seminar proposal							
7	Pengajuan izin penelitian							
Tahap Pelaksanaan Penelitian								
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								
Tahap Analisis Data dan Pelaporan								
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 (PTK) ini dilaksanakan di SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen pada siswa kelas IV B tahun pelajaran 2011/2012.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV B SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012, yang berjumlah 20 siswa. Posisi siswa putra 13 anak dan siswa putri 7 anak.

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang tes lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan pembelajaran pada siswa kelas IV B SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV B SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*dependent*) dan satu variabel terikat (*independent*), yakni :

1. Variabel bebas (*dependent*), yakni variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian tindakan kelas (PTK) juga disebut variabel tindakan, yaitu variabel yang memberikan alternatif untuk memperbaiki pembelajaran (mengobati) ini adalah: modifikasi alat bantu pembelajaran.
2. Variabel terikat (*independent*), yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dalam PTK juga disebut variabel masalah, variabel terikat dalam penelitian ini adalah : hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012.

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini diantaranya melalui tes dan observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajarsaat penerapan alat bantu pembelajaran.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok	Test praktik	Tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar Observasi

F. Teknik Analisis Data

Didalam penelitian ini, peneliti menganalisis data dengan menggunakan analisis interaktif. Menurut HB. Sutopo (2002 : 87) menyatakan model analisis interaktif mempunyai 3 buah komponen pokok yaitu reduksi data, sajian dan penarikan kesimpulan. Proses analisis data berlangsung dalam bentuk siklus sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan komponen pertama dalam analisis yang merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi data dari fieldnote. Proses ini berlangsung terus sepanjang pelaksanaan penelitian. Bahkan prosesnya diawali sebelum pelaksanaan pengumpulan data. Pada waktu pengumpulan data berlangsung, reduksi data dilakukan dengan membuat ringkasan dari catatan data yang diperoleh dilapangan. Didalam penelitian reduksi

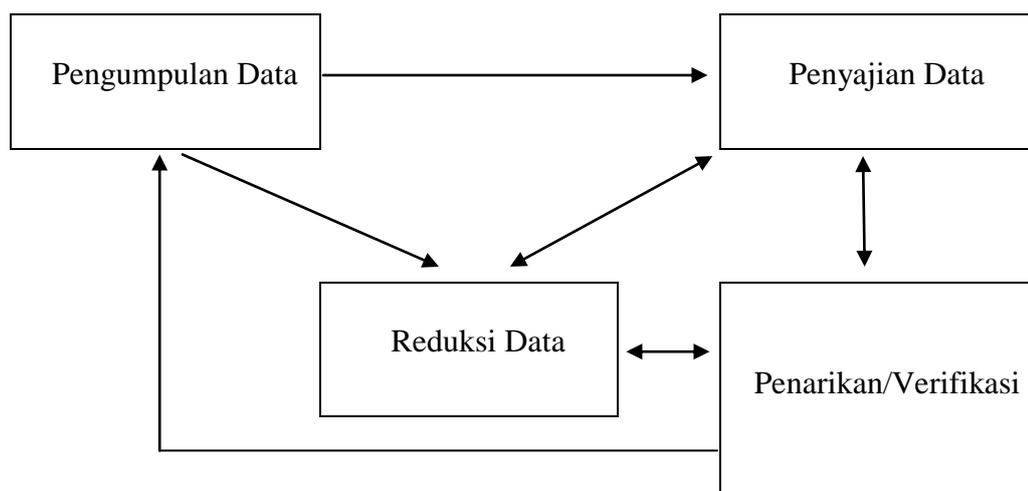
datanya adalah catatan-catatan yang telah diperoleh mengenai kegiatan pembelajaran melalui penerapan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

2. Sajian Data

Sajian data ini harus mengacu pada rumusan yang telah ditentukan sebagai pertanyaan penelitian sehingga narasi dan sajian merupakan deskripsi mengenai kondisi yang rinci untuk menceritakan dan menjawab setiap permasalahan yang ada. Dalam hal ini peneliti menunjukkan data dan membandingkan antara data-data yang telah terkumpul tersebut dengan data yang sesuai dengan penelitian. Dalam penyajian data harus berhubungan dengan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dalam aspek lompat jauh gaya jongkok. Tujuan cara ini adalah untuk mempermudah penarikan kesimpulan, pengambilan verifikasi atau bisa melengkapi data yang masih kurang melalui pengumpulan data tambahan dan reduksi data.

3. Penarikan kesimpulan

Kesimpulan diambil pada pengambilan data terakhir dan diverifikasi agar cukup mantap serta benar-benar bisa dipertanggungjawabkan. Verifikasi juga dapat dilakukan dengan lebih mengembangkan ketelitian.



Gambar 10. Alur Analisis Data

(HB. Sutopo, 2002 : 87)

G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. 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 tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi-efaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan Survey Awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Meninjau sejauh mana pelaksanaan pembelajaran penjas dalam sekolah tersebut.

2. Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrument, dan Alat

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah :

- a) Menentukan subjek penelitian
- b) Menyiapkan metode dan instrument penelitian secara evaluasi

3. Tahap Pengumpulan Data dan Penelitian

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas :

- a) Tes digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa.
- b) Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk pengumpulan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar.

4. Tahap Analisis Data

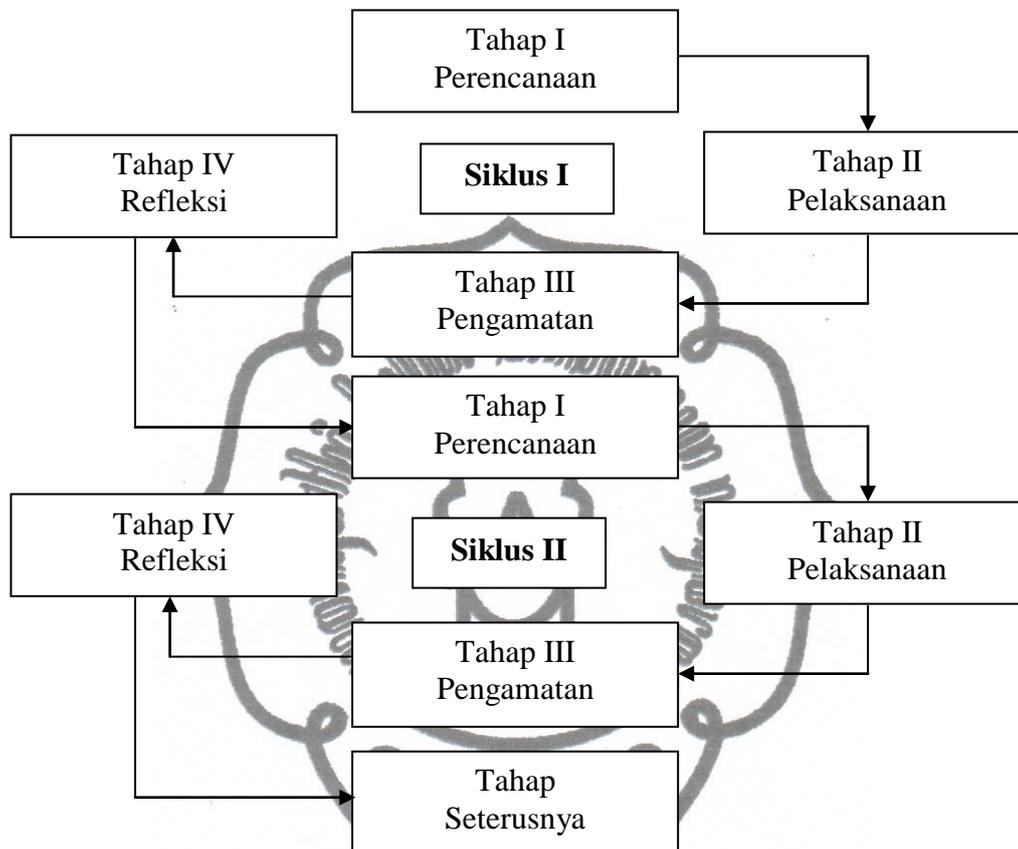
Dalam tahap ini analisis data menggunakan deskriptif interaktif, teknik analisis tersebut digunakan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa melalui penerapan alat bantu pembelajaran.

5. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini disusun laporan penelitian tindakan kelas dari mulai awal survei hingga menganalisis data yang dilakukan selama penelitian. Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research* (CAR). Menurut Supardi (2008 : 104) yakni penelitian tindakan kelas yang diawali dengan perencanaan (*planning*), Penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation* dan *evaluation*), melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan). Penjelasan mengenai prosedur penelitian tindakan kelas tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut :

- a) Perencanaan (*Planing*) adalah tahap dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
- b) Perencanaan tindakan (*Action*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
- c) Observasi dan evaluasi tindakan (*observation and evaluation*) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
- d) Refleksi (*reflection*) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan pada siklus, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian pada siklus berikutnya.

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



Gambar 6. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidak Kelas

H. Validitas Data

Cara untuk mengembangkan validitas data penelitian. Trianggulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas data dalam penelitian. Trianggulasi yang digunakan yaitu:

1. Trianggulasi data
2. Trianggulasi sumber
3. Trianggulasi metode

Validitas data PTK ini menggunakan:

1. Trianggulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda.

2. 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)
3. Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (metode observasi, tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

I. Indikator Kinerja

Melalui pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat bantu pembelajaran diharapkan penguasaan lompat jauh gaya jongkok peserta didik menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kemampuan yang diharapkan adalah siswa menguasai lompat jauh gaya jongkok.

Dan dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila pada siklus pertama mencapai 50% dan pada siklus ke dua mencapai 75% dari jumlah peserta didik (20 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan lompat jauh gaya jongkok sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 68.

J. Proses penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh II tahun ajaran 2011/2012 dalam pembelajaran penjaskes. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satusiklus. Setiap siklus terdiri atas 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.

1. Rencana Siklus 1

a. Tahap Perencanaan

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

commit to user

- 1) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP)

- 2) Menyusun lembar penelitian dan hasil pembelajaran
- 3) Menyusun lembar observasi
- 4) Menyiapkan lembar tes
- 5) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pelajaran
- 6) Menyiapkan tempat penelitian
- 7) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
- 8) Sosialisasi kepada subjek

b. Tahap Pelaksanaan siklus 1

Dalam pelaksanaan pada siklus I peneliti melakukan kegiatan di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Menjelaskan tentang pelaksanaan kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
- 2) Sebelum masuk pada inti terlebih dahulu melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
- 4) Guru menjelaskan cara pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diantaranya :
 - a. Awalan
 - b. Tolakan
 - c. Sikap badan di udara
 - d. Mendarat
- 5) Melaksanakan gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan alat bantu pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik
- 6) Guru melakukan penilaian pembelajaran lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui hasil pembelajaran yang diperoleh peserta didik
- 7) Menarik kesimpulan dari proses pembelajaran
- 8) Melakukan pendinginan

c. Pengamatan hasil pembelajaran siklus I

Kegiatan pengamatan hasil pembelajaran dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap

penerapan model pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan alat bantu pembelajaran.

d. Tahap Evaluasi.

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.

Tabel 3. Persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian.

Aspek yang diukur	Presentase target pencapaian			Cara mengukur
	Awal	Siklus 1	Siklus 2	
Ketuntasan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok	37 %	50%	75 %	Diukur melalui ketuntasan siswa belajar lompat jauh gaya jongkok melalui hasil penjumlahan aspek (afektif, kognitif, psikomotor) Dengan acuan KKM sekolah : 68

2. Rancangan Siklus II

Pada siklus II perencanaan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan silabus mata pelajaran penjasorkes yang telah dibuat. Kemudian setelah pembelajaran berlangsung peserta didik diberi angket tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu pembelajaran. Dari itu dapat disimpulkan apakah pembelajaran mengalami peningkatan atau tidak.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Siklus

Sebelum melaksanakan proses 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 IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012, yang mengikuti materi pelajaran penjasorkes khususnya lompat jauh gaya jongkok adalah 20 siswa, yang terdiri atas 13 siswa putra dan 7 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 kreatif dalam mengajar materi lompat jauh gaya jongkok, sehingga siswa merasa bosan dan jenuh dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
3. Guru kesulitan menemukan alat bantu pembelajaran yang cocok untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Seringkali contoh yang disampaikan oleh guru melalui peragaan langsung sehingga kurang dapat dicermati oleh siswa secara baik, sebab siswa kurang dapat melihat contoh gerakan yang diperagakan oleh guru hal ini karena kurangnya antusiasme siswa atau contoh gerakan kurang dapat dipahami oleh siswa.
4. Guru kurang bisa dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Guru kurang kreatif untuk membuat cara agar siswa tertarik dan senang mengikuti materi lompat jauh gaya jongkok.
5. Guru kurang menggunakan alat bantu pembelajaran yang baik kepada siswa agar mampu meningkatkan peran aktif siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran yang monoton atau mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan siswa dalam materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012. Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kondisi awal hasil belajar lompat jauh pada siswa IV SD Negeri Plupuh Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 sebelum diberikan tindakan penerapan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Diskripsi Data Awal/ Pra Siklus Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Penilaian	Kondisi Awal		Keterangan
	Presentase	Jumlah Siswa	
Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok	35%	7	Tuntas
	65%	13	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 kecamatan Plupuh kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 belum menunjukkan hasil belajar yang baik khususnya materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, hal ini diketahui dari persentase ketuntasan belajar 35% siswa atau 7 siswa yang telah tuntas dalam materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang khususnya materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dari observasi data awal maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 melalui penerapan 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. Diskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I Pertemuan I

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I pada tanggal 03 April 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 dengan menerapkan alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Menyiapkan alat bantu pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan
 - a) Berdoa dan absensi siswa
 - b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
 - c) Melakukan pemanasan

Pemanasan menggunakan permainan yang mengarah pada inti pembelajaran. Adapun permainan ini bernama permainan menjala ikan. Cara permainan menjala ikan adalah sebagai berikut :

Ditunjuk 2 siswa sebagai jaring yang lain sebagai 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) Pada inti pembelajaran guru menjelaskan materi lompat jauh gaya jongkok, teknik lompat jauh gaya jongkok. Setelah guru selesai menjelaskan kemudian siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerak dasar tersebut. Siswa melakukan awalan lompat jauh yaitu lari dengan melewati alat bantu bilah, yang disesuaikan dengan tungkai siswa. Siswa yang tungkainya pendek melompati bilah yang ditata pendek-pendek begitu juga sebaliknya dengan siswa yang tungkainya panjang. Jika siswa yang bertungkai pendek dapat melalui pilihan pertama maka siswa tersebut dapat melanjutkan ke bilah yang dipasang lebih panjang.
- b) Pembelajaran tolakan lompat jauh menggunakan alat bantu kardus. Siswa melompati kardus yang telah disusun dengan menggunakan satu kaki. Kaki yang digunakan adalah kaki yang terkuat.
- c) Pembelajaran sikap badan di udara dalam lompat jauh. Siswa mencoba menangkap atau menyundul balon digantung dengan variasi ketinggian.
- d) Pembelajaran mendarat dalam lompat jauh. Siswa melewati bilah dengan posisi jongkok.
- e) Setelah selesai kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi lompat jauh yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian semua siswa mencoba melakukan lompat jauh gaya jongkok dilapangan lompat jauh dari materi yang telah diajarkan sesuai dengan urutan absen siswa.

3) Penutup

- a) Melaksanakan penenangan/ pendinginan Siswa duduk bersap, rapat, dan saling memijat, laki-laki dan perempuan di pisah.
- b) 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 menerapkan alat bantu pembelajaran. Hal ini terlihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung, siswa 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) Inti

Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang guru berikan. Hal ini terbukti dari peran aktif siswa saat pembelajaran berlangsung dan berulang kali siswa meminta untuk melakukan kembali gerakan yang telah diajarkan. Dan pada saat melakukan rangkaian gerakan lompat jauh siswa menunjukkan kemampuannya masing-masing dan terlihat bersungguh-sungguh dalam melakukannya terbukti dari perubahan kemampuan lompat jauh siswa dan juga lompatan yang dihasilkan.

d. Analisis dan Refleksi

Pada pertemuan pertama terdapat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi, adapun keberhasilan dan kegagalan tersebut adalah sebagai berikut :

1) Keberhasilan guru/siswa :

Pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan peran aktif siswa selama mengikuti pembelajaran, alat bantu tersebut memotivasi siswa untuk lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran khususnya lompat jauh gaya jongkok dan juga mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu dengan penerapan alat bantu pembelajaran siswa tidak jenuh selama mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa :

Pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang terdapat unsur-unsur kompetisi membuat siswa harus mau bekerjasama dalam kelompoknya, kendala yang dihadapi dalam hal ini adalah membuat siswa putra dan putri mau bersatu dan satu kelompok tanpa ada batasan dan juga rasa malu. Untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan pembelajaran serta menghilangkan batasan dan juga rasa malu 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 batasan dan juga rasa malu 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, guna meningkatkan hasil pembelajaran yang lebih maksimal. Adapun hal-hal yang dilakukan antara lain :

- a) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara melakukan gerakan dengan benar dalam pelaksanaan 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 alat bantu pembelajaran.

2. Siklus I Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan I, maka perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II tanggal 10 April 2012 yang juga akan dilakukan penilaian adalah 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 dengan penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Menyiapkan alat bantu pembelajaran 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) Berdoa dan absensi siswa
 - b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
 - c) Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu Hitam dan Hijau. Caranya siswa dibagi menjadi dua kelompok tim hitam dan tim hijau, di buat satu baris setiap tim dan di hadapkan saling membelakangi, guru sebagai pengatur permainan, bila guru bilang hitam, tim hijau mengejar tim hitam dengan melompat dan tim hitam melompat ke depan lurus agar tidak tertangkap, bila tim hitam sampai batas belum tertangkap maka tim hijau menggendong tim hitam dari batas menuju ke posisi awal tetapi apabila tim hitam tertangkap maka tim hitam yang menggendong, apabila guru bilang hijau maka tim hitam yang mengejar.

- 2) Inti Pelajaran
 - a) Pada inti pembelajaran guru kembali menjelaskan awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya jongkok. Setelah guru selesai menjelaskan kemudian siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut dan dikondisikan dengan bagi menjadi 2 barisan. Siswa melakukan gerakan-gerakan tersebut sesuai dengan barisannya dan setelah selesai berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya.

- b) Siswa melakukan latihan melompat melewati kardus dengan gaya jongkok tanpa menggunakan awalan dengan beberapa tingkat kesulitan.
- c) Setelah selesai melakukan tugas ajar tersebut kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi lompat jauh gaya jongkok yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan.
- d) Siswa melakukan rangkaian lompat jauh gaya jongkok, di lapangan lompat jauh yang sebenarnya.
Setelah melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan alat bantu pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok sesuai daftar urut absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan :

- a) Siswa dibariskan kemudian diminta untuk duduk dengan kedua kaki diluruskan. Kemudian guru dengan siswa bernyanyi lagu daerah bersama-sama.
- b) Selesai mengevaluasi hasil belajar siswa kemudian guru memimpin berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui penerapan alat bantu pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, hal ini dapat dilihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan juga banyak siswa yang meminta untuk mengulangi lompat jauh gaya jongkok karena belum puas dengan hasil yang telah didapatkan. Meski hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan masih ada siklus ke II sebagai perbaikan dari siklus

I dan diharapkan ada peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 6. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012

Penilaian	Kondisi Siklus I		Keterangan
	Presentase	Jumlah Siswa	
Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok	55%	11	Tuntas
	45%	9	Belum Tuntas

d. Analisis dan Refleksi

Dari tabel pencapaian hasil di atas menunjukkan bahwa hasil belajar siswa lompat jauh gaya jongkok meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Akan tetapi masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan 2 siklus I adalah:

1) Keberhasilan guru/siswa :

Dari pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup bagus dengan presentase siswa yang tuntas 55% atau 11 siswa sedangkan siswa yang belum tuntas 45% atau 9 siswa.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa :

a) Kendala yang dihadapi pada pertemuan 1 pada siklus I sedikit demi sedikit dapat diatasi meskipun demikian masih perlu peningkatan dan juga pengembangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada pertemuan siklus II.

b) Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal masih perlu meningkatkan pendekatan internal kepada siswa terutama pada semangat dan peran aktif siswa dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh.

3) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal, adapun rencana perbaikan tersebut antara lain :

commit to user

- a) Mempersiapkan skenario pembelajaran yang lebih matang agar siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan juga menghimbau kepada siswa agar menjaga kondisi fisik sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal.
- b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil agar siswa tersebut mengetahui kekurangan sehingga termotivasi untuk lebih meningkatkan hasil belajarnya.

3. Siklus II Pertemuan I

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus I, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I tanggal 17 April 2012 sebagai berikut :

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pembelajaran dengan menerapkan alat bantu pembelajaran yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi untuk lebih meningkatkan semangat dan peran aktif siswa sehingga dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal
- 2) Menyiapkan alat bantu pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, adapun skenario pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.
 - a) Berdoa dan absensi siswa
 - b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
 - c) Melakukan pemanasan

Pemanasan menggunakan permainan yang mengarah pada pembelajaran inti, dalam pemanasan kali ini menggunakan permainan yang diberi nama "Hitam Hijau". Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan berbaris saling membelakangi. Kemudian guru menyebutkan nama kelompok yang telah diberi nama hitam dan hijau. Kelompok yang disebutkan namanya harus

berlari sesuai batas yang telah ditentukan oleh guru. Kemenangan tiap kelompok ditentukan dengan jumlah kelompok yang paling sedikit melakukan kesalahan.

2) Inti Pelajaran

- a) Memberi penjelasan materi lompat jauh gaya jongkok dari gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat kepada siswa.
- b) Selesai menjelaskan materi lompat jauh gaya jongkok dari awalan, cara melakukan tolakan, sikap badan saat melayang di udara dan saat melakukan pendarat kemudian guru menugaskan siswa untuk melakukan kembali apa yang telah diajarkan oleh guru. Siswa dibagi menjadi 2 banjar dan melakukan gerakan awalan dilanjutkan tolakan, sikap badan saat melayang di udara dan melakukan pendaratan. Siswa yang telah selesai melakukan kembali berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya, setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan tiap gerakan yang diajarkan sebanyak 4 kali.
- c) Setelah siswa selesai melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang diajarkan kemudian guru mengajak siswa melakukan gabungan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
- d) Setelah selesai melakukan tugas ajar tersebut kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi lompat jauh gaya jongkok yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gabungan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan. Siswa ditugaskan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok di lapangan yang sebenarnya dan dilakukan sesuai dengan urutan absen siswa.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan :

- a) Pendinginan dilakukan berupa pelepasan dengan cara saling memijit kaki teman dengan pasangannya masing-masing tetapi putra putri dipisah.

b) 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 lompat jauh gaya jongkok, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

1) Pemanasan

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

2) Inti

Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan penyajian materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Melalui alat bantu pembelajaran siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran. Siswa juga senang dengan alat bantu pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingin mencoba lagi. Pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan sampai pendaratan siswa terlihat senang dengan alat bantu pembelajaran yang diberikan dan cukup membuat siswa merasa tertantang untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.

d. Analisis dan Refleksi

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

1) Keberhasilan guru/ siswa :

Penerapan model pembelajaran 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 guru untuk mengevaluasi serta selalu ingin mengulangi lagi.

- 2) Kendala yang dihadapi guru/ siswa :
- a) 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 lompat jauh gaya jongkok yang diajarkan.
- 4) Rencana Perbaikan :
- Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus pertemuan pertama, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, adapun rencana perbaikan yang akan dilakukan antara lain :
- a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
 - b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih dan diberikan semangat untuk terus berlatih dan mencoba tugas ajar yang telah diajarkan.
 - c) Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

4. Siklus II Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan I siklus II, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II tanggal 24 April 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 alat bantu pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran agar proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat berjalan dengan lancar.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat, adapun tahap pelaksanaan sebagai berikut :

- 1) Pemanasan
 - a) Berdoa dan absensi
 - b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
 - c) Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu bintang beralih. Ditunjuk 1 siswa sebagai yang penjaga, dan 1 anak yang dikejar. Siswa yang lain membentuk lingkaran, dan menandai tempatnya dengan kapur putih, siswa yang di kejar boleh menempati lingkaran yang ditempati siswa lain. Siswa yang tempatnya ditempati siswa yang dikejar dia bergantian sebagai yang di kejar, bila sebelum menempati lingkaran dia sudah tertangkap langsung berubah menjadi penjaga.
- 2) Inti Pelajaran
 - a) Guru memberi penjelasan materi lompat jauh gaya jongkok dari awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan mendarat.
 - b) Selesai menjelaskan materi lompat jauh gaya jongkok kemudian guru menugaskan siswa untuk melakukan kembali apa yang telah diajarkan oleh guru. Siswa dibagi menjadi 2 berbanjar dan melakukan gerakan awalan, tolakan, sikap badan di udara dan saat mendarat. Siswa yang telah selesai melakukan kembali berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya.
 - c) Siswa melakukan latihan melompat melewati kardus dengan gaya jongkok tanpa menggunakan awalan dengan beberapa tingkat kesulitan.

- d) Setelah selesai melakukan tugas ajar tersebut kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi lompat jauh gaya jongkok yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan.
- e) Siswa melakukan rangkaian lompat jauh gaya jongkok, di lapangan lompat jauh yang sebenarnya. Setelah melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan alat bantu pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok sesuai daftar urut absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus II.
- 3) Penutup
- a) Pada kegiatan penutup siswa diajak melakukan pendinginan dengan bermain tebak tebakan, dan yang salah dihukum dengan bernyanyi lagu nasional.
- b) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan alat bantu pembelajaran, ternyata dapat meningkatkan semangat serta peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 7. Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IVB SD Negeri Plupuh 2

Penilaian	Kondisi Siklus II		Keterangan
	Presentase	Jumlah Siswa	
Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok	80%	12	Tuntas
	20%	8	Belum Tuntas

d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 35% pada kondisi awal menjadi 55% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80% pada akhir siklus II. Dari perbandingan peningkatan persentase tersebut maka guru mampu memberikan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan baik yaitu melalui penerapan alat bantu pembelajaran dan berdampak pada antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran yang baik sehingga siswa mampu memahami pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara maksimal dan juga pencapaian hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang maksimal pula. Penerapan alat bantu pembelajaran ternyata dapat memberi pencerahan sebagai alternatif dalam memberikan pembelajaran guna meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan memiliki antusias yang tinggi sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

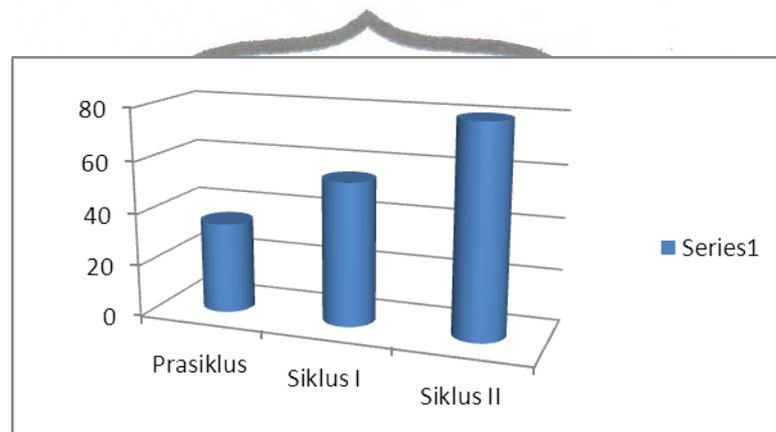
2) Dari presentase di atas maka hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus II pertemuan ke II telah memenuhi target dari yang diharapkan. Oleh karena itu penerapan alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan pencerahan kepada guru sebagai alternatif dalam memilih model-model pembelajaran khususnya materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok guna meningkatkan hasil belajar 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.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Setelah dilakukan deskripsi data tiap siklus. Maka dari hasil tersebut disajikan perbandingan perkembangan antar siklus untuk mendeskripsikan

peningkatan hasil penelitiann yang telah dicapai. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada tes awal, tes setelah siklus I dan setelah siklus II maka deskripsi analisis data hasil tes lompat jauh gaya jongkok dan nilai ketuntasan belajar siswa disajikan sebagai berikut :

Gambaran menyeluruh dari persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dapat dibuat histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut :



Gambar 9. Histogram Nilai Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di SD Negeri Plupuh 2 dengan subjek penelitian siswa kelas IV B tahun pelajaran 2011/2012 sudah terlaksana dengan baik, tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan juga meningkatkan pemahaman, afektif, dan psikomotor siswa, peneliti yang bekerjasama dengan guru penjasorkes menemukan beberapa hal sebagai temuan pada saat penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa 35% pada prasiklus dan pada siklus I meningkat menjadi 55% dan pada siklus II meningkat kembali menjadi 80%.
2. Melihat dari hasil penelitian yang sudah terlaksana peneliti menyimpulkan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV B SD Negeri Plupuh 2 Sragen tahun pelajaran 2011 / 2012.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 dilaksanakan dalam dua siklus. Pada 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:

Penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tuntas kondisi awal adalah 35% atau 7 siswa, siklus I dalam kategori tuntas adalah 55% jumlah siswa yang tuntas adalah 11 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan presentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80%, sedangkan siswa yang tuntas 16 siswa.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB SD Negeri Plupuh 2 Sragen.

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 bantu 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. Alat bantu pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal dalam hal ini khususnya penerapan alat bantu pembelajaran.

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 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 penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin memilih alternatif dalam menerapkan alat bantu pembelajaran. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan 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 Penjasorkes yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dengan menerapkan alat bantu 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 alat bantu pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran

Penjasorkes sebelumnya. Pembelajaran Penjasorkes yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapat 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 alat bantu pembelajaran dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan 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 Plupuh 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen:

1. Guru hendaknya lebih kreatif, inovatif dan mampu memanfaatkan alat yang ada untuk agar pembelajaran penjas dapat berjalan dengan baik.
2. Pelaksanaan proses pembelajaran guru hendaknya memperhatikan kondisi siswa dan menggunakan strategi mengajar serta media yang bervariasi. Dengan demikian siswa tidak cepat bosan mengikuti pembelajaran penjas.