

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

**MUCHLIS CHOIRUDIN<sup>1</sup>**

**Drs. H. Sunardi, M. Kes,<sup>2</sup> Drs. Tri Aprilijanto U, M. Kes<sup>3</sup>**

---

---

**ABSTRAK**

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

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

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

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

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

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

**ABSTRACT**

**Muchlis Choirudin.** AN EFFORT TO INCREASE THE BASIC MOVEMENT OF SQUAT-STYLE LONG JUMP BY USING LEARNING TOOLS ON THE FOURTH GRADE STUDENTS OF 04 STATE ELEMENTARY SCHOOL, BEJEN, KARANGANYAR ACADEMIC YEAR 2011/2012. A Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University, Surakarta, September 2012.

This research aims to increase the basic movement of squat-style long jump on the fourth grade students of 04 State Elementary School, Bejen, Karanganyar by applying learning model by using learning tools.

This research used Action Research Method (Penelitian Tindakan Kelas). The research data sources were the fourth grade students of 04 State Elementary School, Bejen, Karanganyar, academic year 2011/2012 as 32 students consisting of 10 girls and 22 boys. Data collecting technique were observation and assessment of learning result and also squat style long jump performance. Data analysis technique applied on this research were interactive descriptive.

The research result showed that through applying learning method by using learning tools were able to increase learning result of basic movement of squat-style long jump from pre-cycle to the first cycle and from the first cycle to the second cycle. The learning result of squat-style long jump on the first cycle in complete category was 53.2% or 17 students. On the second cycle, the percentage of students learning result in complete category increased as 78.1%, or 25 students.

The conclusion of this research was applying learning model by using learning tools was able to increase learning result of squat-style long jump on the fourth grade students of 04 State Elementary School, Bejen, Karanganyar.

**Key Words : The Basic Movement of Squat-Style Long Jump, Learning Tools.**

---

<sup>1</sup> Mahasiswa (X4610084)

<sup>2</sup> Pembimbing 1

<sup>3</sup> Pembimbing 2

### BAB I PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

#### B. Rumusan Masalah

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

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

#### C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk :

"Mengetahui penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012".

#### D. Manfaat Penelitian

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

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

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Lompat Jauh

##### a. Pengertian Lompat Jauh

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

Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari. "Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari" Aip Syarifuddin, (1992: 93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

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

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

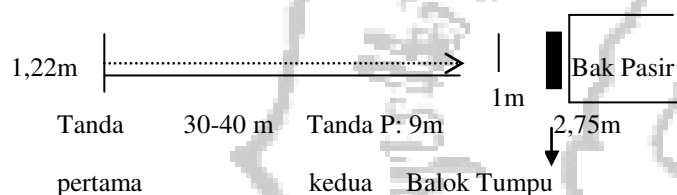
## JURNAL SKRIPSI

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

### 1) Awalan

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

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



Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh

(Aip Syarifuddin, 1992:91)

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jes Jerver (2005: 34) bahwa "Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take of*". Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Munasifah (2008: 12) menyatakan:

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

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

langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk gerakan saat menolak dibalok tumpuan.

### 2) Tumpuan

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

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 2. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

(Aip Syarifuddin, 1992:91)

### 3) Melayang di Udara

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

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



Gambar 3. Ilustrasi Gerakan Melayang Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

#### 4) Pendaratan

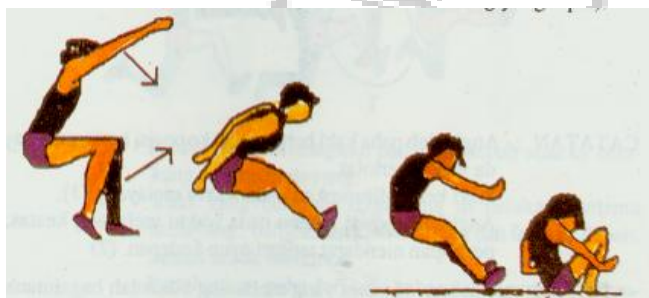
Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan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

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

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

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

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



Gambar 4. Ilustrasi Posisi Pendaratan Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

## 2. Pembelajaran

### a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

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

### b. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan yang lain memiliki persamaan dan juga perbedaan.

Diantaranya menurut Nasution yang dikutip H.J.Gino dkk (1998: 51) dalam Agus Kristiyanto (2010: 125) bahwa “perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

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

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

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

## 3. Pendekatan Pembelajaran

### a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran

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

### b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal. Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa sebagai obyek yang sedang belajar dan guru sebagai pengajar untuk memberikan materi pelajaran guna terjadi perubahan pada diri siswa. Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan atau ketangkasan. Seperti dikemukakan oleh Slameto (1995:97) bahwa, “kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan



## JURNAL SKRIPSI

yang diatur sesuai dengan lingkungan dan yang menghubungkannya dengan subyek yang sedang diajar”.

mengarah pada karakteristik gerakan lompat jauh gaya jongkok.

### 4. Alat Bantu Pembelajaran

#### a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

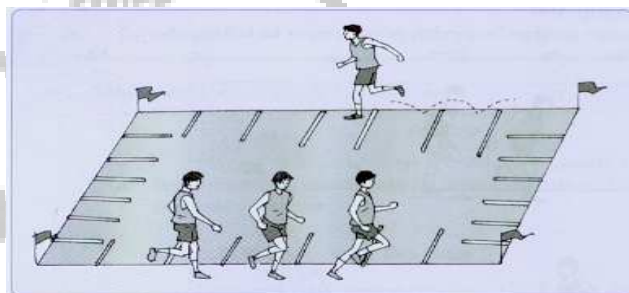
Menurut Djumidar, (2001: 19) dalam terdapat bermacam-macam modifikasi alat bantu yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diantaranya :

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

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

Pembelajaran menggunakan alat bantu berupa bilah mempunyai kelebihan berupa:

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



Gambar 5. Lompat Melewati Bilah.

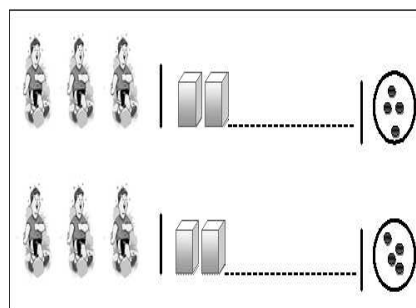
(<http://www.kawandnews.com/2011/09>)

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

Adapun kelebihan dari pembelajaran dengan alat bantu kardus

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

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



Gambar 6. Lompat Melewati Kardus



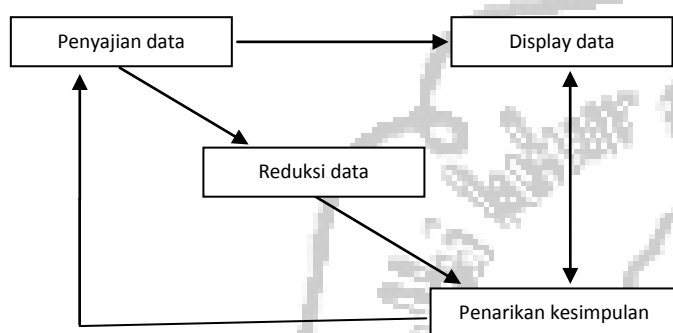


## JURNAL SKRIPSI

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

Teknik analisis ini dilakukan dalam 3 komponen yaitu :

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



Gambar 10. Alur Analisis Data

Milles dan huberman (1922 :20) dalam <http://www.scribd.com/doc/41487708/31/Gambar-1-Skema-Analisis-Interaktif>

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

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

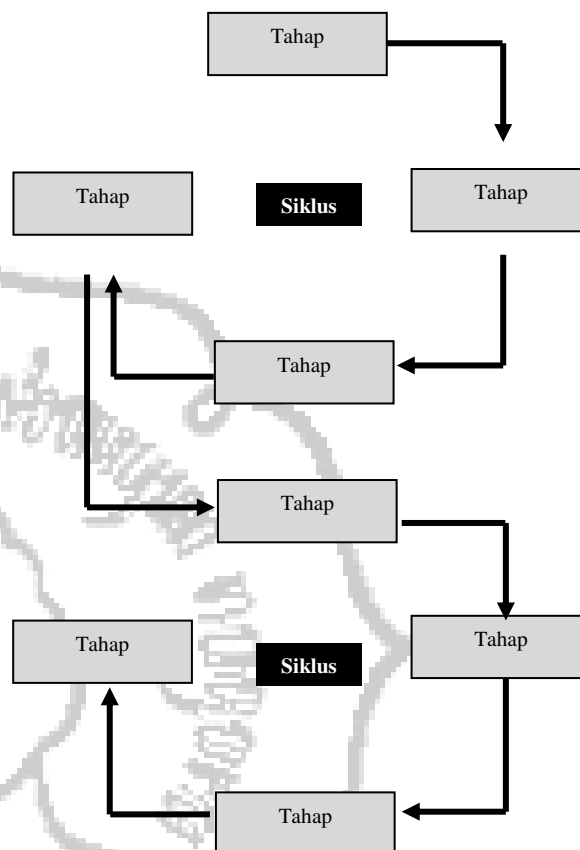
### G. Prosedur Penelitian

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

Langkah – langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang

dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap. yakni : (1) Perencanaan Tindakan; (2) Pelaksanaan Tindakan; (3) Observasi dan Interpretasi; (4) Analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

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



Gambar 11. Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas

(Agus Kristianto, 2011 : 17)

### 1. Rancangan Siklus I

#### a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

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

#### b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah



melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah :

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

**c. Tahap Observasi / Pengamatan**

Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan metode pembelajaran langsung pendidikan jasmani metode pendekatan bermain dengan alat modifikasi yang diterapkan terhadap proses pembelajaran penjas.

**d. Tahap Evaluasi ( Refleksi )**

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

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

Tabel 3. Prosentase Target Capaian

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

**2. Rancangan Siklus II**

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

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Tiap Siklus**

**1. Kondisi Awal (Pra Tindakan)**

Sebelum melaksanakan poses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut.

1. Siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012, yang mengikuti materi pelajaran penjas khususnya atletik adalah 32 siswa, yang terdiri atas 22 siswa putra dan 10 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil.
2. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sebab guru kurang memiliki metode mengajar yang tepat dalam materi lompat jauh gaya jongkok dalam jumlah siswa yang terlampaui banyak.
3. Dari hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung sulit diatur saat materi lompat jauh gaya jongkok berlangsung. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Saat mengikuti materi lompat jauh gaya jongkok, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
4. Guru kurang bisa menghandel keadaan kelas, sebab jumlah siswa yang terlampaui banyak dengan situasi tempat belajar yang cukup ramai, menjadikan situasi belajar menjadi kurang dapat diatur dengan baik. Sehingga tingkat kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok tidak dapat maksimal
5. Guru kesulitan menemukan contoh / model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar. Seringkali contoh yang disampaikan oleh guru melalui peragaan langsung, kurang dapat dicermati oleh siswa secara baik, sebab siswa kurang dapat melihat kondisi gerakan lompat jauh gaya jongkok yang diperagakan oleh guru, baik karena kurangnya antusiasme siswa atau contoh gerakan kurang dapat dipahami oleh siswa.

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

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

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

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

## JURNAL SKRIPSI

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

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012, melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

### B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

#### 1. Siklus I Pertemuan I

##### a. Perencanaan Tindakan

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

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

##### b. Tahap pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
  - b) Strechng.
  - c) Melakukan pemanasan.  
Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu permainan menjala ikan. Caranya ditunjuk tiga anak untuk menjadi jaring anak lainnya akan menjadi ikan. Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan, Sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua.
- 2) Inti Pelajaran
  - a) Awalan.  
Gerakan yang dilakukan adalah siswa dibariskan menjadi empat regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Satu per satu siswa berlari melewati bilah yang telah disusun, kemudian kembali lewat sebelah kiri bilah. Pada saat berlari langkah kaki selalu berada tepat di tengah bilah, hal ini dimaksudkan untuk melatih kestabilan langkah supaya pada saat melakukan awalan tidak memperpendek langkah, maupun mengubah kecepatan langkah.

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

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

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

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

##### 3) Penutup

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

##### c. Observasi dan Interpretasi

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

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

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

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

- c) Tumpuan (*take off*).  
Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar walau ada sedikit siswa yang masih tampak bingung dan masih sering terjadi tabrakan antar siswa karena mereka memilih sendiri kardus yang ingin di lompat, tetapi makin lama para siswa juga memahami permainan tersebut. Siswa merasa senang dengan pembelajaran

## JURNAL SKRIPSI

melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang diberikan. Cara permainannya adalah siswa berpasangan kemudian berlari melompati kardus yang sudah disusun rapi baik letak maupun jaraknya secara bergandengan.

d) Posisi melayang di udara.

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

e) Sikap mendarat.

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

d. Analisis dan Refleksi

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

1) Keberhasilan guru/siswa:

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

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

Melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu yang terdapat unsur-unsur kompetisi membuat siswa harus mau bekerjasama dalam kelompoknya, kendala yang dihadapi dalam hal ini adalah ada seorang siswa yang tidak bisa mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena kakinya sedang sakit akibat terkilir dan ada siswa lain yang tidak masuk karena sakit. Kendala lain yaitu jenis permainan yang menggunakan kardus mengganggu siswa karena ada siswa yang tidak bisa melompati kardus sehingga siswa jatuh. Dengan adanya hal itu siswa ada yang mengeluh karena sering membetulkan kardus. Untuk mendorong siswa agar lebih semangat dalam melakukan pembelajaran serta menghilangkan rasa bosan tersebut maka sebaiknya peneliti memberikan *reward* kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti : bagus, baik sekali, tepat sekali, bagus sekali, dan lain sebagainya. Sehingga siswa mampu termotivasi dan juga melupakan rasa bosan dan malas saat membetulkan kardus tersebut setelah larut dalam permainan yang diberikan.

3) Rencana Perbaikan:

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

a) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.

## 2. Siklus I Pertemuan II

### a. Perencanaan Tindakan

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

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

### b. Tahap pelaksanaan

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

1) Pemanasan.

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

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

2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain:

a) Awalan.

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

b) Tolakan (take off).

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

c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati

## JURNAL SKRIPSI

- kotak kardus yang sudah disusun dan menyundul bola yang digantung diatas bak lompat.
- d) Sikap mendarat.  
Siswa masih berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati kotak kardus yang sudah disusun kemudian mendarat di bak lompat.
- e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Setelah melakukan serangkaian gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok sesuai daftar urutan absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.
- 3) Penutup  
Melaksanakan penenangan / pendinginan.
- a) Pendinginan dilakukan dengan gerakan penguluran (stretching).
- b) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih kurang.
- c) Berdoa kemudian dibubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

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

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

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	-	0%
84 – 80	Baik	Tuntas	3	9,375%
79 – 75	Cukup	Tuntas	14	43,75%
74 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	12	37,5%
< 69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	3	9,375%
		Jumlah	32	100%

### d. Analisis dan Refleksi

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

#### 1) Keberhasilan guru/siswa:

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

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

- a) Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.
- b) Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu siswa masih sangat berperan terhadap semangat siswa.
- 3) Rencana Perbaikan  
Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:
- a) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri.
- b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

## 3. Siklus II Pertemuan I

### a. Perencanaan Tindakan

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

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

### b. Tahap pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
  - b) Streching.
  - c) Melakukan pemanasan.  
Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana. Terdapat 6 buah kotak dalam sebuah lapangan yang sudah dibuat, yang masing-masing kotak harus berisi 4 siswa. Ada 2 siswa yang terlebih dahulu jaga, dengan cara mengejar dengan satu kaki (jingkat) siswa yang berada diluar kotak, kemudian siswa yang berada diluar kotak harus berlari dengan satu kaki pula (jingkat) menghindari siswa yang jaga. Siswa yang di dalam kotak bisa bergantian berada diluar apabila siswa yang berada diluar kotak menyentuhnya. Siswa yang disentuh oleh siswa yang jaga maka siswa tersebut ikutan jaga. Permainan selesai apabila siswa yang berada diluar kotak sudah habis.
- 2) Inti Pelajaran  
Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain:
  - a) Awalan.  
Pembelajaran awalan pada pertemuan pertama siklus dua masih dilaksanakan dengan teknik permainan yang dimodifikasi. Permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian dibagi lagi menjadi dua regu

## JURNAL SKRIPSI

dengan cara berhadapan, masing-masing anggota kelompok akan berkompetisi berlari menggunakan sebuah tongkat. Tongkat dibawa siswa paling depan dalam regu masing-masing, kemudian berlari menuju regu yang berada disebatang setelah diterima siswa yang paling depan pada regu yang disebatang maka dia berlari menuju regu yang pertama tadi, begitu seterusnya. Semua regu harus kembali ketempat regunya masing-masing, kelompok yang dinyatakan kalah yaitu regu yang paling akhir sampai ke regunya masing-masing.

### b) Tolakan (take off).

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

### c) Posisi melayang di udara.

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

### d) Sikap mendarat.

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

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

### 3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

a) Pendinginan dilakukan berupa penguluran (stretching).

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

c) Berdoa dan siswa dibubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

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

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

#### 1) Pemanasan

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

#### 2) Awalan.

Pada saat pembelajaran awalan siswa tampak senang dengan penyajian materi. Melalui pendekatan bermain

menggunakan alat bantu pembelajaran siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran dan karena model kompetisi yang digunakan, siswa terlihat saling ingin mengalahkan teman yang lainnya.

#### 3) Tolakan (take off).

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

#### 4) Posisi melayang di udara.

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

#### 5) Sikap mendarat

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

### d. Analisis dan Refleksi

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

#### 1) Keberhasilan guru/siswa:

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

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

1. Masih ada seorang siswa yang tidak mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena kakinya masih sakit.

2. Untuk semakin memacu semangat siswa hadiah selalu disiapkan berupa pujian, tepuk tangan, dan acungan jempol pada siswa yang melakukan rangkaian gerakan dengan benar akan tetapi terkadang siswa merasa hadiah berupa pujian dari guru merupakan hal yang biasa dan meminta hadiah yang lain.

3. Peneliti harus selalu memonitor kegiatan siswa dari awal hingga akhir selama proses pembelajaran berlangsung agar guru mengetahui siswa yang belum menguasai dengan benar teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok yang diajarkan akan tetapi dengan jumlah siswa yang cukup banyak terkadang guru kesulitan untuk memonitor satu persatu siswa.

#### 3) Rencana Perbaikan:

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

a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok untuk meningkatkan hasil belajar.

b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih dan selalu disuruh untuk mencoba.



## JURNAL SKRIPSI

- c) Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.

### 4. Siklus II Pertemuan II

#### a. Perencanaan Tindakan

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

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

#### b. Tahap pelaksanaan

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

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

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

- 2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain:

- a) Awalan.

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

- b) Tolakan (take off).

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

- c) Posisi melayang di udara.

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

- d) Sikap mendarat.

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

- e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

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

- 3) Penutup

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

#### c. Observasi dan Interpretasi

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

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

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

#### d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah sebagai berikut:

- 1) Keberhasilan siswa:

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

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

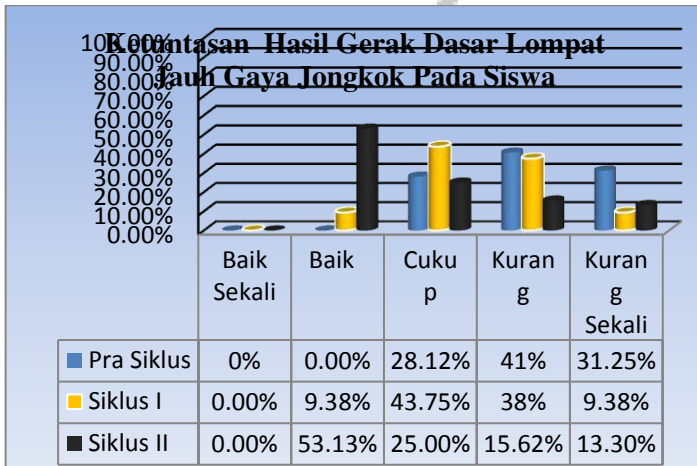
**C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus**

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

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

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

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



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

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

**D. Pembahasan Hasil Penelitian**

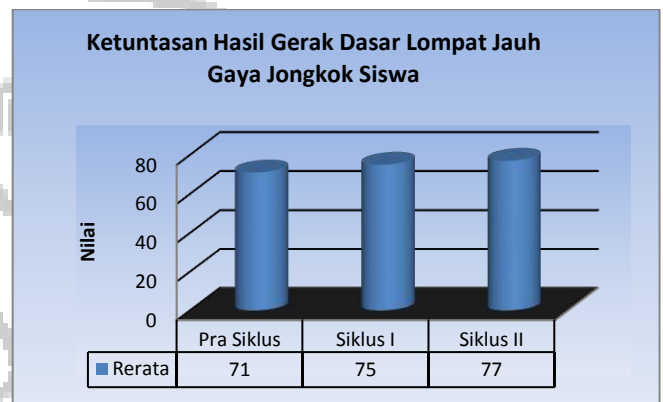
Dari hasil perbandingan antar siklus di atas dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran alat bantu pembelajaran dapat meingkatkan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa hal ini terbukti dari penerapan model pembelajaran alat bantu pada materi pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 yang mengalami peningkatan di tiap tindakan yang di berikan. Terlebih dari prosentase hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus II pertemuan ke II yang telah memenuhi target dari yang di rencanakan yaitu 78.13% dengan jumlah siswa tuntas adalah 25 siswa dari jumlah keseluruhan 32 siswa. Dari hasil tindakan tersebut deskripsi hasil analisis pengamatan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dan nilai ketuntasan hasil

gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa disajikan sebagai berikut :

Tabel 8. Deskripsi Data Nilai Ketuntasan Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012

Tes	Statistik	
	Jumlah	
Pra siklus	Jumlah	2295
	Rerata	71
Siklus I	Jumlah	2416
	Rerata	75
Siklus II	Jumlah	2481
	Rerata	77

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata ketuntasan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa dapat di buat histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut :



Gambar 13. Histogram Nilai Rata-Rata Ketuntasan Hasil Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa

Melalui histogram nilai rata-rata ketuntasan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 terjadi peningkatan hasil siswa mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II.

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

**BAB V**

**SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

**A. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan

## JURNAL SKRIPSI

tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

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

### B. Implikasi

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

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

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, sebagai berikut:

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Djumidar. 2001. *Atletik*. Semarang : Aneka Ilmu
- H.J. Gino dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press.
- Hendrayana, Y. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Indonesia University of Education
- Jerver, J. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyaningih, F. 2010. *Pembelajaran pada Anak SD*. Yogyakarta : Erlangga
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Riyanto, Y. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : Aneka Ilmu
- Sanjaya, W. 2010. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Saputra, Y. M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta:
- Slameto. 2003. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT Remaja Rosda Karya.
- Smith. K. M. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Yogyakarta : Erlangga.
- Sukidjo. 2003. *Alat Peraga : Jakarta : Media Group*.
- Syarifuddin, A. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wahjoedi. 1999. *Pendekatan Pembelajaran*. Jakarta : Dian Rakyat.

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

<http://www.scribd.com/doc/22973660/lompat-jauh>

<http://www.google.co.id/search?q=teknik+lompat+jauh&hl=id&client=firefox-a>

<http://1103.pendampingansmk.fkip.uns.ac.id/2011/10/25/4>

<http://www.scribd.com/doc/42420886/tugas-utama-guru>

<http://tamamijaya.blogspot.com/2011/10/karakteristik-anak-anak-sd-dari-kelas-1.html>