

PENINGKATAN PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA ALAT PERAGA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 12 TEMIASIO

Aloysius, Ahmad Atiq, Edi Purnomo

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN, Pontianak

e-mail: Aloysius@yahoo.com

Abstract: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media alat peraga pada siswa kelas V Sekolah dasar Negeri 12 Temiasio. Penelitian dilakukan dengan metode *diskriptif* yang melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus dan variabel terikat yaitu hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah dasar Negeri 12 Temiasio yang berjumlah 33 siswa,. Teknik penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menggunakan prosentase. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media alat peraga pada siswa kelas V Sekolah dasar Negeri 12 Temiasio. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73,17 jadi peningkatannya sebesar 10,38%. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 83,26 jadi peningkatannya sebesar 25,60%.

Kata Kunci: Media Alat Peraga, lompat jauh gaya jongkok..

Abstract: The purpose of this study was to determine the increase in long jump squat style of learning through the medium of the props in the fifth grade elementary school students 12 Temiasio State. The study was conducted with descriptive method that involves two variables: the independent variable long jump squat style learning through the medium of cardboard and the dependent variable is the result of studying the long jump squat style. subjects in this study were students in the fifth grade elementary school Temiasio State 12 of 33 students ,. This research technique using test and measurement, ie a test with lattice learning outcomes measurement instruments long jump squat style. Analysis of data using percentages. The results of this study revealed that there is an increase in the long jump squat style of learning through the medium of the props in the fifth grade elementary school students 12 Temiasio State. This is evidenced by the increase in learning outcomes long jump squat style which is quite good, which is on the first cycle with an average value of 73.17 so the increase of 10.38%. while the average value of the second cycle is 83.26 so the increase of 25.60%.

Keywords: Media Viewer Tool, long jump squat style.

A tletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Atletik

merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dan memiliki beberapa nomor yang diperlombakan seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Pembelajaran pendidikan jasmani, merupakan salah satu bagian dari pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu. Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh selama ini masih di jumpai penerapan pembelajaran dengan model atau pola lama, guru selalu mengajar lompat jauh sesuai dengan teknik dasar lompat jauh seperti : awalan, tolakan, melayang dan mendarat sehingga metode pembelajarannya terkesan monoton. Selama ini belum pernah diterapkan berbagai pembaharuan atau inovasi metode pembelajaran yang digunakan oleh guru penjasorkes, sebagian besar guru penjasorkes masih sering menggunakan model atau pola lama dalam memberikan materi pelajaran khususnya lompat jauh.

Cabang olahraga lompat jauh, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (*power tungkai*) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan pembelajaran lompat jauh khususnya dalam nomor lompat jauh siswa SD yang akhir-akhir ini dilombakan pada *KIDS ATHLETICS*. Faktor-faktor tersebut menurut Sajoto (1995) antara lain adalah sebagai berikut :" 1) Pengembangan Fisik, 2) Pengembangan Teknik, 3) Pengembangan Mental, 4) Kematangan Juara". Salah satu unsur kondisi fisik yang dapat berguna pada pembelajaran lompat jauh yaitu *explosive power* atau daya ledak. Sedang latihan yang dapat meningkatkan *explosive power* (kekuatan daya ledak) antara lain adalah : 1) Melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*), 2) Loncat-loncat vertikal (*hops*), 3) Melompat (*jump*), 4) Lompat berjingkat (*leaps*), 5) Langkah dekat (*Skips*).

Melompat merupakan teknik yang mendasari kemampuan lompat jauh tanpa awalan yang harus dimiliki oleh siswa pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar yang banyak mangalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh tanpa awalan. Pada pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa melakukan lompat jauh 1 kali setiap giliran dengan dilanjutkan oleh siswa yang mendapat giliran berikutnya, siswa yang mendapat giliran berikutnya menunggu terlalu lama dan mengalihkan perhatian kepada kegiatan yang lain maka dari pelaksanaan pembelajaran tersebut siswa menjadi jemu dan hasil pembelajaran menjadi kurang efektif. Dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh tanpa awalan di SD Negeri pucangan 01 belum pernah menggunakan pendekatan pembelajaran dengan rintangan yang dapat lebih memotivasi siswa untuk mencoba, mengotomatisasi gerak dan memperbaiki koordinasi gerak agar lebih baik, maka perlu diketahui pengaruh pembelajaran melalui rintangan.

Kemampuan teknik dasar lompat jauh yang masih rendah tersebut perlu dilakukan evaluasi dari semua faktor, baik guru, siswa, metode pembelajaran, sarana prasarana dan lain sebagainya. Terbatasnya jam pelajaran yang digunakan untuk tatap

muka dan kurangnya sarana prasarana merupakan kendala. Waktu yang tersedia hanya dimanfaatkan untuk mengajarkan teknik dasar saja, itu pun tidak mencukupi. Jika tidak ada waktu tambahan di luar jam pelajaran (latihan khusus), maka kemampuan teknik dasar lompat jauh tidak dapat meningkat.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Penguasaan terhadap teknik dasar lompat jauh merupakan unsur pokok dalam lompat jauh khususnya lompat jauh gaya Jongkok. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran lompat jauh gaya jongkok adalah proses pencapaian hasil belajar teknik dasar lompatan yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di SD pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik dasar ini harus mendapat prioritas utama dalam pembinaan. Penguasaan keterampilan gerak yang belum baik di sebabkan karena banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswi yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelektual) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswi diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat dan sekolah.

Demikian juga upaya pembinaan pencapaian hasil belajar lompat jauh pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio, pada tahap pertama perlu diberikan materi pembelajaran kemampuan teknik dasar menolak. Pada umumnya penguasaan keterampilan gerak yang dimiliki siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio belum baik. Hal ini terlihat pada saat mengikuti lomba-lomba Atletik, karena teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar masih kurang dikuasai. Dan hasil lompatnya tidak menunjukkan hasil atau prestasi yang optimal dan belum adanya juara dalam ajang O2SN di tingkat Kabupaten.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal.

Pada umumnya masalah yang sering dihadapi oleh siswa SD adalah masalah peralatan. "Peralatan merupakan kondisi eksternal memberikan pengaruh yang dominan terhadap proses belajar dan penampilan gerak" (Rusli Lutan, 1988). Keadaan ini dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran teknik. Pembelajaran lompat jauh di SD memerlukan modifikasi inovasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun metode pembelajarannya.

Pendekatan pembelajaran inovatif diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus kreatif dan merancang bentuk pembelajaran sesuai dengan perkembangan siswa. Demikian halnya dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok, seorang guru harus mampu berdaya cipta atau menciptakan inovasi-inovasi baru, sehingga anak didik tidak merasa bosan dari bentuk-bentuk pembelajaran sebelumnya. Berkaitan dengan pembelajaran inovatif, Suyatno (2009) mengatakan bahwa, "Pembelajaran inovatif yaitu pembelajaran yang dikemas guru atas dorongan gagasan baru untuk melakukan langkah-langkah belajar dengan metode baru sehingga memperoleh kemajuan hasil belajar". Hal ini maksudnya,

guru harus menciptakan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran yang baru sesuai dengan tuntutan dan perkembangan pendidikan.

Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh tanpa awalan harus dilakukan pembelajaran dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dari pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lompat jauh tanpa awalan yang diukur hasil lompatannya, ternyata kemampuannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan gerak dasar lompat jauh Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara menerapkan pembelajaran secara inovatif. Maka perlu diadakan penelitian tentang “ pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui media alat peraga di sekolah dasar” Sisi menarik untuk melakukan penelitian pada Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari hasil pembelajaran yang telah diikuti hasil belajar yang dicapai kurang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa permasalahan, antara lain: (1) Kemampuan lompat jauh masih rendah dan perlu ditingkatkan.

Lompatan lompat jauh yang dilakukan sering tidak sesuai dengan harapan, misalnya, tolakan yang dilakukan siswa kurang menghasilkan lompatan jauh, melayang dengan teknik yang kurang benar. (2) Pelaksanaan pembelajaran yang kurang bersemangat. Misalnya waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan untuk melakukan pengulangan lompat secara maksimal, siswa hanya melakukan pengulangan beberapa kali, kemudian berhenti dan kelihatan lelah, pengaturan antara waktu latihan dan istirahat kurang diperhatikan. Jika ambang rangsang telah dicapai dan waktu istirahat terlalu lama, maka kondisi tersebut akan pulih kembali dan keterampilan akan lambat dicapai.

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian, “peningkatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui media alat peraga di Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio”

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskritif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Suharsimi Arikunto (2006) mengatakan : Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen. Dikatakan sebagai kelanjutan penelitian deskriptif karena a) Penelitian tindakan dimulai dari mencari infomasi tentang keadaan sesuatu dalam rangka mencari kelemahan dengan mendeskripsikan hal-hal yang terkait dengan kelemahan tersebut. b) Selama penelitian tindakan berlangsung, peneliti mengamati terjadinya tindakan kemudian mendeskripsikan dalam bentuk informasi. Dikatakan sebagai kelanjutan penelitian eksperimen karena tujuan dari penelitian tidak adalah mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. merupakan kelanjutan karena sudah diketahui

dampak perlakuan, peneliti melanjutkan dengan berpikir tentang perlakuan yang lebih baik. Perlakuan tersebut dicermati lagi untuk mengetahui dampaknya, kemudian peneliti berpikir tentang perlakuan yang lebih baik, dan sebagainya.

Jadi, penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan yang merupakan tindak lanjut dari penelitian deskriptif dan eksperimen, sedangkan jenis data yang digunakan adalah jenis data kuantitatif. Didalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Jadi metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif kuantitatif

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio. Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dalam pembelajaran keterampilan passing bawah bolavoli melalui metode langsung dilapangan. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio. Subjek yang dijadikan penelitian tidak boleh lepas dari tema maupun tujuan pokok penelitian. Sesuai dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio”. Dikarenakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini maka peneliti berkolaborasi dengan guru dan subyek penelitian ini adalah siswa Kelas V semester ganjil Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kelas V ini merupakan kelas yang dipilih kerena memiliki motivasi belajar baik. Pemilihan anggota kelasnya didasarkan pada seleksi kemampuan nilai penjaskes siswa. Dengan demikian dari segi kemampuan kondisi fisik serta akademik siswa subyek penelitian ini tergolong relatif homogen. Demikian pula dari segi komposisinya di kelas, subyek penelitian ini komposisinya antara putra dan putri hampir sebanding, jumlah keseluruhan adalah 33 siswa, terdiri dari 17 putra dan 16 putri. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah observasi; hasilnya dipergunakan untuk memperoleh data tentang hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan alat pengumpul data berupa dengan tes pengukuran dengan menggunakan kisi-kisi lubrik penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Melalui test dan pengukuran atau kisi-kisi lubrik penilaian kita dapat mengetahui kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 1 Penilaian lompat jauh gaya jongkok

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumnn	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor	Tes	Tes	Lakukan teknik dasar
• Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat	praktik (Kinerja)	Contoh Kinerja	lompat jauh gaya jongkok !
• Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi			
Aspek Kognitif			Posisi badan yang benar saat di udara , adalah
• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar menolak tanpa awalan,	Tes tertulis	Pilihan ganda/urai-an singkat	a. jongkok b. melenting

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumn	Contoh Instrumen
di udara, mendarat	Tes		c. membulat
Aspek Afektif	Observasi		d. lurus
• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran		Lembar observasi	Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran

Teknik penilaian:

1) Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

2) Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) memdapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

3) Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Keterangan: Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

$$\boxed{\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{nilai observasi} + \text{nilai kuis}}$$

Rubrik Penilaian

Tabel 2 Rubrik Penilaian Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Arah gerakan menolak saat salah satu kaki saat bertumpu ke depan atas				
2. Posisi badan saat di udara melenting ke belakang				

-
3. Pendaratan kaki saat mendarat diawali tumit kaki
 4. Gerakan lutut saat mendarat mengeper
-

Jumlah

jumlah skor maksimal: 16

Tabel 3 Rubrik Penilaian Perilaku Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
--------------------------	---------

1. Percaya diri
 2. Kejujuran (tidak bermain curang)
 3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam lomba
- jumlah

jumlah skor maksimal: 3

Tabel 3.4 Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

1. Bagaimana awal pendaratan kaki di tempat pendaratan ?
 2. Bagaimana posisi gerakan lutut yang benar pada saat melakukan pendaratan ?
 3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat di udara ?

Jumlah

jumlah skor maksimal: 12

1 Teknik pengumpul data

Dalam penelitian ini, peniliti di lapangan menjadi syarat utama. Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peniliti bertindak sebagai *intrumen kunci*. Selain itu peniliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. “Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data” (Agus Kristanto, 2010: 19).

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

- 1) Observasi Awal
- 2) Refleksi Awal
- 3) Tes Awal (Pre-Implementasi)
- 4) Tindakan Siklus I
- 5) Refleksi Pembelajaran Siklus I
- 6) Tindakan Siklus II
- 7) Evaluasi dan Tes Pembelajaran Siklus II
- 8) Refleksi Pembelajaran Siklus II

Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

- Untuk menentukan prosentasi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.
 - Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 75 – 100 ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
 - Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai atau mendapatkan rentang nilai 75 – 100 ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
 - Dengan kategori penilaian sebagai berikut :

85 – 10 = A (Sangat Baik)
75 – 84 = B (Baik)
60 – 74 = C (Cukup)
40 – 59 = D (Kurang)
0 – 39 = E (Sangat Kurang)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesuai dengan rancangan penelitian pada Bab III, yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan, terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementation). Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (input) bagi peneliti, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan keterampilan lompat jauh yang dimiliki oleh siswa. Data ini merupakan keterampilan lompat jauh murni testee (siswa) sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio.

Tujuan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan dari pre implementasi Lompat jauh gaya jongkok sebelum diberi Pembelajaran Menggunakan media alat peraga. Berikut ini disajikan kondisi hasil belajar dan nilai awal kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio sebelum diberi pembelajaran Menggunakan media alat peraga sebagai berikut.

Table 1 Diskripsi Data Awal Sebelum Diberikan Pembelajaran Dengan Pembelajaran menggunakan media alat peraga.

Kategori	Survei Awal		
	Nilai	Jumlah Siswa	Percentase
Baik Sekali	A	88-100	0%
Baik	B	75-87	2
Sedang	C	60-74	31
Kurang	D	40-59	0%
Kurang Sekali	E	0-39	0%

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa masih ada siswa yang berkategori baik sebanyak 2 siswa atau 6,061%, berkategori sedang sebanyak 31 siswa atau 93,94%, berkategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0% dan berkategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau 0%

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga. 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.

Tindakan Siklus I

Berdasarkan data kondisi nilai awal Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio, maka presentase nilai perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat dengan membuat siswa tertarik dan mudah melakukannya yaitu pembelajaran menggunakan media alat peraga. Pembelajaran menggunakan media alat peraga merupakan bentuk pembelajaran yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga rasa senang muncul pada peserta didik.

Rencana Tindakan I

Kegiatan perencanaan tindakan I peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan selama dua kali pertemuan. Guru bersama peneliti melakukan penilaian keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio. Dari hasil pengukuran diperoleh hasil yang kurang dari nilai KKM (75) yang telah ditentukan, dari keseluruhan siswa yang mengikuti tes keseluruhannya belum bisa melakukan teknik loncatan dengan baik dan benar.

Pelaksanaan Tindakan I

Tindakan I dilaksanakan dua kali pertemuan, selama dua minggu yakni pada hari Kamis tanggal 24 Februari 2015, di Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut : (1) peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi, (2) peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat, (3) peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses stretching atau penguluran, (4) peneliti dan guru memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi Lompat jauh gaya jongkok, (5) peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi pertama yakni teknik Lompat jauh gaya jongkok. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti, (6) siswa diminta melakukan Lompat jauh gaya jongkok, sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru, (7) peneliti dan guru memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (8) kemudian siswa diminta melakukan lagi gerakan lompat jauh gaya jongkok setelah diberi bimbingan dan evaluasi, (9) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada para siswa agar dapat melakukan Lompat jauh gaya jongkok dengan sungguh-sungguh dan benar, (10) para siswa mengulang-ulang gerakan tersebut sampai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan guru, (11) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan

disampaikan minggu depan, (12) pelajaran di akhiri dengan berdo'a dan siswa dibubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran berikutnya.

Pada pertemuan berikutnya peneliti melakukan tes dan evaluasi hasil pembelajaran pada siklus I. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan praktik yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (feedback) kepada siswa yang melakukan praktik Lompat jauh gaya jongkok, serta menyiapkan materi selanjutnya, (2) peneliti dan guru menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir pada siklus I dengan memanggil satu persatu untuk melakukan Lompat jauh gaya jongkok yang telah diajarkan, (3) peneliti dan guru melakukan test untuk siklus I, dengan mencatat dan menilai kualitas gerakan lompat jauh gaya jongkok pada blangko penilaian yang telah disiapkan, (4) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

Observasi Dan Interpretasi Tindakan I

Observasi dan interpelasi tindakan I dilakukan selama tindakan I berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan I peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan tindakan I, yakni : (1) Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio, peneliti mengajarkan materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga, (2) di pertemuan selanjutnya peneliti melakukan tes akhir siklus I, untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran selama siklus I, (3) sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (4) peneliti melakukan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi / unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar obeservasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi Lompat jauh gaya jongkok pembelajaran menggunakan media alat peraga.

Diskripsi Data Hasil Setelah Tindakan I

Selama pelaksanaan tindakan I maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data hasil belajar dan nilai keterampilan lompat jauh gaya jongkok Kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 2 Diskripsi Data Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Sesudah diberikan Pembelajaran menggunakan media alat peraga Tindakan I.

Kategori		SIKLUS I		
		Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	A	88-100		0%
Baik	B	75-87	13	39.39%

Sedang	C	60-74	20	60.61%
Kurang	D	40-59		0%
Kurang Sekali	E	0-39		0%

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa setelah diberikan Tindakan I dalam kategori baik sekali sebanyak 13 siswa atau 39,39%, dan kategori sedang sebanyak 20 siswa atau 60,61% Dalam pelaksanaan Tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dari pelaksanaan Tindakan I diantaranya : (1) siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi model pembelajaran menggunakan media alat peraga, (2) siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan pembelajaran menggunakan media alat peraga, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I tersebut adalah: (1) mayoritas siswa belum dapat mempraktekan beberapa gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang didemonstrasikan oleh peneliti secara benar, (2) masih ada siswa yang kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan guru sebab sebagian siswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan guru, (3) siswa seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti dan guru seringkali mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu, (4) siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan gerakan maupun teknik dasar yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti, (5) masih banyak siswa yang kurang berani melakukan gerakan teknik dasar karena malu dan takut, (6) siswa kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerakan lompat jauh gaya jongkok sehingga sebagian siswa belum dapat menunjukkan kualitas gerakan yang maksimal.

Analisis dan Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I, (3) tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tindakan cukup menggambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan, (4) model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus I, (6) kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama

pelaksanaan Tindakan I, maka disusun langkah antisipatif, yakni : (a) siswa diminta mengingat gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok sesuai yang telah diajarkan, (b) peneliti tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, (c) peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.

Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik, untuk mengetahui peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga, maka di evaluasi secara praktik pada akhir pembelajaran. Hasil prestasi peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok di peroleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang di kenal dengan **“Pre-Implementasi”**. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 66,29 menjadi **73,17**. Pada Siklus I ini, keterampilan lompat jauh siswa mengalami peningkatan sebesar 10,38%, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 1 Perbandingan nilai tes siswa.

Table 3 Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus I

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pre-Implementasi	66,29		Terdapat
Siklus I	73,17	10,38%	Peningkatan

Sebagaimana terlihat pada tabel 1 diatas untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif dapat di analisa dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2008: 53) sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 & \text{Post rate} - \text{base rate} \\
 P &= \frac{\text{Post rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \% \\
 &= \frac{73,17}{66,29} \times 100 \% \\
 P &= \frac{6,88}{66,29} \times 100 \% \\
 P &= \frac{6,88}{66,29} \times 100 \% \\
 \mathbf{P} &= \mathbf{10,38\%}
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 66,29 menjadi 73,17. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 10,38%. Namun pada Siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas lompat jauh masih belum mencapai 70% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 33 siswa, yang mendapat nilai A 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan yang mendapat nilai B ada 13 orang atau sebesar 39,39% saja. Berarti jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 39,39% saja. Nilai ini belum mencapai 70% dari jumlah siswa. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan keterampilan lompat jauh yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Tindakan Siklus II

Siklus II merupakan, tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam Siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan Siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari Siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada Siklus II ini diantaranya:

Rencana Tindakan II

Peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan perencanaan Tindakan II yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam Tindakan II ini adalah penguatan materi sebab materi secara dasar telah diberikan pada tindakan sebelumnya.

Observasi Dan Interpretasi Tindakan II

Observasi dan interpretasi tindakan II dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpretasi tindakan II peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan Tindakan II, yakni : (1) peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga, (2) sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (3) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan guru memberikan contoh permainan dengan benar, (4) guru, peneliti dan siswa selalu memberikan applause pada setiap penampilan siswa. Guru dan peneliti juga memberikan reward berupa pujian, seperti: "Bagus sekali", "Ayo semangat", " Ya Bagus", dan lain-lain. Suasana tampak hidup dengan semangat dan antusiasme siswa yang tinggi, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi lompat jauh dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga.

Diskripsi Data Hasil Setelah Tindakan II

Setelah pelaksanaan Tindakan II peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data hasil belajar dan nilai keterampilan lompat jauh gaya jongkok disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 4 Diskripsi Data Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Tindakan Siklus II

Kategori	SIKLUS II		
	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	A	88-100	0
Baik	B	75-87	32

Sedang	C	60-74	1	3.03%
Kurang	D	40-59		0%
Kurang Sekali	E	0-39		0%

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan Tindakan II adalah Baik Sekali sebesar 0%, Baik sebesar 96,97%, Sedang sebesar 3,03%, Kurang sebesar 0,00 %), berarti sudah tidak ada lagi siswa yang berkategori kurang.

Berdasarkan hasil pengamatan / observasi selama pelaksanaan Tindakan II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi. Telah memenui target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan.

Dalam pelaksanaan Tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan Tindakan II, adapun kelebihan dari pelaksanaan Tindakan II diantaranya : (1) sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik, (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan guru tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan pembelajaran menggunakan media alat peraga siswa lebih bisa melaksanakan dan beradaptasi dengan kegiatan lompat jauh gaya jongkok.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II tersebut adalah: masih ada siswa yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima, terutama siswa yang tidak suka pelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1. Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari **Pre-Implementasi** sebesar 66,29 meningkat menjadi 83,26 pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 25,60%, sebagaimana tampak pada tabel 4.5 berikut :

Table 5 Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus II

Uraian	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pre-Implementasi	66,29		Terdapat
Siklus II	83,26	25,60%	Peningkatan

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2008: 53) sebagai berikut:

Post rate – Base rate

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100\% \\ P = \frac{83,26 - 66,29}{66,29} \times 100\%$$

$$P = \frac{16,97}{66,29} \times 100\% \\ P = 25,60\%$$

$$P = \frac{16,97}{66,29} \times 100\% = 25,60\%$$

Dari perhitungan di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio pada Siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 66,29 menjadi 83,26 pada siklus II. Jadi dapat di simpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 25,60%. Pada Siklus II ini pembelajaran lompat jauh dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang mendapatkan nilai A sebanyak 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan siswa yang mendapat nilai B sebanyak 32 orang atau sebesar 96,97%. Jadi jumlah siswa yang mendapat nilai A dan B adalah sebesar 83,87%, berarti hanya 3,03% siswa yang mendapat nilai dibawah B. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 70% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga. dengan demikian, efektifitas dari Pembelajaran Menggunakan media alat peraga telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan Tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio.

Deskripsi hasil analisis data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio yang dilakukan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Deskripsi Data hasil praktik belajar Lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio.

Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean
Survei Awal	33	61	75	66.29
Awal / Siklus I	33	67	79	73.17
Akhir / Siklus II	33	75	89	83.26

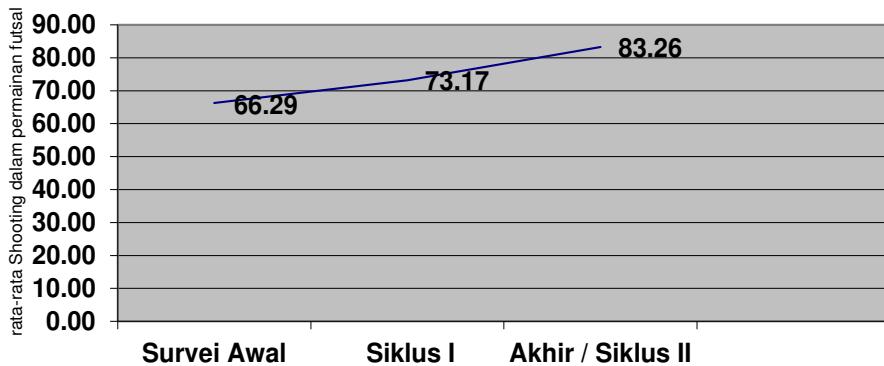
Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada survei awal rata-rata lompat jauh gaya jongkok yaitu 66,29 poin, sesudah diberi perlakuan siklus I rata-rata lompat jauh gaya jongkok yaitu 73,17 poin, sedangkan setelah mendapat perlakuan dalam siklus II memiliki rata-rata Lompat jauh gaya jongkok yaitu 83,26 poin.

Perbandingan peningkatan rata-rata Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II

Keterangan	Survei Awal	Awal / Siklus I	Akhir / Siklus II
Rata – Rata Kelas	66,29	73.17	83.26

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan rata-rata Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II sebagai berikut:



Gambar 4 Grafik Perbandingan rata-rata Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata Lompat jauh gaya jongkok survei awal 66,29, kemudian diberi pembelajaran menggunakan media alat peraga dalam lompat jauh gaya jongkok pada siklus I rata-rata Lompat jauh gaya jongkok menjadi 73,17, kemudian diberi pembelajaran menggunakan media alat peraga dalam lompat jauh gaya jongkok pada siklus II rata-rata Lompat jauh gaya jongkok menjadi 83,26.

Tabel 8 Rangkuman Penghitungan Jumlah Siswa Yang Mengalami Peningkatan Kemampuan Nilai Praktek Lompat jauh gaya jongkok Dalam Persen.

Kriteria	Nilai	Survei Awal		Siklus I		Akhir / Siklus II	
		Jumlah Siswa	Persentase	Jumlah Siswa	Persentase	Jumlah Siswa	Persentase
Baik sekali	88-100		0%		0%		0%
Baik	75-87	2	6.061%	13	39.394%	32	96.97%
Sedang	60-74	31	93.94%	20	60.606%	1	3.0303%
Kurang	40-59		0%		0%		0%
Kurang sekali	0-39		0%		0%		0%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang mengalami peningkatan kemampuan pada kriteria baik sekali sebelum dan setelah diberi perlakuan. Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan jumlah siswa dan persentase yang mengalami peningkatan kemampuan nilai praktek Lompat jauh

gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II

Berdasarkan tabel 8 tersebut menggambarkan, rata-rata Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, jumlah siswa dan persentase yang mengalami peningkatan kemampuan nilai praktek Lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 0 siswa (0%), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 2 siswa (6.061%), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 31 siswa (93,94%), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 0 siswa (0%) dan jumlah siswa kriteria kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%). Kemudian diberi pembelajaran menggunakan media alat peraga dalam lompat jauh gaya jongkok pada siklus I jumlah siswa kriteria baik berjumlah 13 siswa (39,394%), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 20 siswa (66,606%), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 0 siswa (0%). Kemudian diberi pembelajaran menggunakan media alat peraga dalam lompat jauh gaya jongkok pada siklus II jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 0 siswa (0%), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 32 siswa (96,97%), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 1 siswa (3,03%), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 0 siswa (0.00 %).

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata Lompat jauh gaya jongkok kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata lompat jauh gaya jongkok survei awal 66,29, kemudian diberi pembelajaran menggunakan media alat peraga dalam lompat jauh gaya jongkok pada siklus I rata-rata Lompat jauh gaya jongkok menjadi 73,17, kemudian diberi pembelajaran menggunakan media alat peraga dalam lompat jauh gaya jongkok pada siklus II rata-rata Lompat jauh gaya jongkok menjadi 83,26.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh rata-rata Lompat jauh gaya jongkok yaitu 66,29, sedangkan setelah mendapat pembelajaran memiliki rata-rata Lompat jauh gaya jongkok 83,26. Yang berarti apabila setelah diberi pembelajaran terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan pembelajaran yang diberikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan pembelajaran selama 2 siklus, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok siswa yang diberikan pembelajaran menggunakan media alat peraga. Karena sebelum diberikan pembelajaran seluruh siswa memulai penelitian dari kemampuan awal yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari pembelajaran yang diberikan.

Harapan yang di inginkan pada lompat jauh gaya jongkok adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada siswa, selain itu untuk memberikan kemampuan pada siswa supaya mereka bisa berprestasi. Keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temiasio masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pre-Implementasi) yang telah dilakukan, tidak ada siswa yang mendapat nilai A, bahkan hanya ada 3 siswa yang mendapat nilai B, berarti hanya 9,091% dari jumlah siswa yang memiliki keterampilan lompat jauh dengan kategori baik, sedangkan 30 siswa atau sebesar 90,90% siswa memiliki keterampilan lompat jauh dengan kategori cukup bahkan kurang. Ada beberapa hal yang menyebabkan keterampilan lompat jauh siswa dalam lompat jauh gaya jongkok tergolong rendah. Faktor **pertama** yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan

metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), yang **kedua** yaitu kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang **ketiga** karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa yaitu dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 12 Temasio dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73,17, jadi peningkatannya sebesar 10,38%. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 83,26 jadi peningkatannya sebesar 25,60%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut (a) Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa. (b) Mengingat pembelajaran keterampilan dasar Lompat jauh gaya jongkok masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pembelajaran menggunakan media alat peraga yang dilakukan guru dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. (c) Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat menggunakan pembelajaran menggunakan media alat peraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Aqib, Zainal, 2006, *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayatullah Furqon, (2006) Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta:Dirjen Dikdasmen.
- Kristiyanto Agus. (2010), *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret surakarta.
- Rusli Lutan. 1998. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Samsudin. 2011. *Kurikulum Penjaskes dan Kesehatan*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sardiman, 2005. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: PT Raja Grafindo,
- Syarifuddin, Aip (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyeksi Tenaga Kependidikan.