



**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
PERMAINAN *WINNER FRONT AND BACK* PADA  
SISWA KELAS V DI MI RIFAIYAH LIMPUNG  
KABUPATEN BATANG TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**

Oleh  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**MUHAMAD ANAS**

**6102914004**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Muhamad anas.2016. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan *Winner Front And Back* Pada Siswa Kelas V MI Rifaiyah Limpung Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : 1. Drs. H. Endro puji Purwono, M.Kes. 2. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.**

**Kata kunci : Hasil pembelajaran, Lompat , *winner front and back*, percaya diri**

Mata pelajaran pendidikan jasmani materi atletik lompat jauh pada siswa kelas V MI Rifaiyah Limpung tidak berjalan secara efektif, sehingga hasil belajar siswa masih rendah. Sarana yang kurang memadai rendahnya teknik yang dikuasai menyebabkan siswa kurang termotivasi semangat dalam belajar, akibatnya siswa kurang terampil dalam melakukan lompat jauh. Dari permasalahan yang dihadapi oleh guru dikelas V MI Rifaiyah Limpung adalah masih rendahnya kemampuan melompat siswa dalam olahraga cabang atletik nomor Lompat. Permasalahan ini menjadi landasan dalam penelitian untuk meningkatkan kemampuan melompat siswa. Dalam penelitian ini peneliti (guru) menggunakan permainan *winner front and back*. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan tersebut bagi siswa kelas V MI Rifaiyah Limpung tahun ajaran 2015/2016.

Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas, dalam pelaksanaan terdiri dari dua siklus. Pelaksanaan penelitian dilakukan dua kali pertemuan yang terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V MI Rifaiyah Limpung yang berjumlah 32 siswa yang terdiri 13 siswa putri dan 19 siswa putra. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes ,unjuk kerja siswa, lembar pengamatan, dan tes tertulis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah 32 siswa dan kelulusan nilai KKM yaitu 75, perubahan hasil belajar siswa menunjukkan hal positif, hal ini terlihat dari prestasi belajar siswa meningkat, terlihat pada siklus I 59,37% dan pada siklus kedua mengalami peningkatan menjadi 84,4%.

Dengan hasil penelitian ini disimpulkan tiga perubahan yang terjadi antara lain pada siswa, pada guru, dan pada hasil pembelajaran. Sarannya untuk guru adalah hendaknya menggunakan pendekatan pembelajaran apa saja yang penting bisa mengoptimalkan aktivitas dan hasil belajar siswa, melakukan pemilihan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi, menciptakan suasana yang tidak membosankan dan mengoptimalkan keterlibatan siswa agar aktif, berani, percaya diri. Bagi lembaga penelitian diharapkan menjadi pembelajaran yang inovatif dan kreatif dan menyenangkan sehingga memecahkan suatu permasalahan dalam proses pengajaran.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Muhamad Anas

NIM : 6102914004

Jurusan/Prodi : PGPJSD/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan  
*Winner Front and Back* Pada Siswa Kelas V di MI Rifayah Limpung  
Kabupaten Batang, Tahun 2016.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Samarang, Mei 2016

menyatakan  
Muhamad Anas  
NIM: 6102914004

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian

Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : .....

Tanggal : .....

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Drs. H. Endro Pujl Purwono, M. Kes.

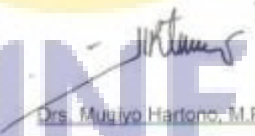
  
Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

NIP.19590315 198503 1 003

NIP. 19750825 200812 1 001

Menyetujui,

Kajur PJKR

 24/8 2016  
Drs. Muljyo Hartono, M.Pd  
NIP. 19610903 198803 1 002  
**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENGESAHAN**

Skripsi atas nama Muhamad Anas NIM 8102914004 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Judul 'Peningkatan Pembelajaran Lompat jauh Melalui Permainan *Winner Front And Back* Pada Siswa Kelas V Di Mi Rifayah Limpung Kabupaten Batang Tahun 2016'. Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Sekripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari : Sabtu

Tanggal : 4 Juni 2016

**Panitia Ujian**

**Ketua**

**Sekretaris**



Prof. Endro Rahayu, M.Pd  
NIP. 19610320 198403 2 001



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd  
NIP 19610903 198803 1 002

**Dewan Penguji**

1. Moh. Annas, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19751105 200501 1 002

2. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes  
NIP. 19590315 198503 1 003

3. Iping Setiawan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19750825 200812 1 001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (Al-Insyirah: 5-6).
- Kita menilai diri dari apa yang kita pikir bisa kita lakukan, padahal orang lain menilai kita dari apa yang sudah kita lakukan. Untuk itu apabila anda berfikir bisa, segeralah lakukan, (Mario Teguh).
- Ajining diri saka lathi , Ajining raga saka busana (pepatah jawa)

### PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

- Bapakku ( M.Thohar ) dan ibuku ( Kholidah ) yang telah mendidik dan membesarkan saya.
- Rekan-rekan guru dan Staf MI Rifaiyah Kecamatan Limpung.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis memanjatkan puji syukur ke-hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang tidak bertepi, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, maka perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Semarang .
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. H. Endro Puji P, M.Kes. Selaku ketua Program studi PGPJSD dan pembimbing 1
5. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd. sebagai pembimbing 2 yang telah memberikan petunjuk dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi dengan sabar, jelas, mudah dipahami dan teliti dalam memberikan petunjuk dan dorongan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
7. Kepala Sekolah MI Rifaiyah Limpung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Sri Hadi, S.Pd selaku teman sejawat yang juga sebagai pengamat.
9. Guru kelas V yang telah memberikan ijin siswa dalam penelitian.
10. Segenap teman guru MI Rifaiyah Limpung yang telah memberikan dorongan moril pada penulis.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan penulis pada khususnya.

Semarang, April 2016

Penulis





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Pendidikan Jasmani.....	6
2.1.1 Pengertian pendidikan jasmani.....	6
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	11
2.2 Pengertian Pembelajaran.....	12
2.3 Media Pembelajaran.....	14
2.3.1 Fungsi Media Pembelajaran.....	16

2.3.2	Media Asli Sebagai Sumber Belajar .....	17
2.3.3	Tujuan Media Pembelajaran .....	19
2.3.4	Komponen Media Pembelajaran .....	20
2.3.5	Modifikasi Pembelajaran .....	21
2.4	Pengertian Atletik .....	22
2.5	Pembelajaran Lompat Jauh .....	26
2.5.1	Pengertian Lompat Jauh .....	26
2.5.2	Tingkatan ( fase ) Dalam Lompat Jauh .....	28
2.3.5	Lapangan Lompat Jauh .....	28
2.5.4	Macam-Macam Gaya Lompat Jauh.....	29
2.6	Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	35
2.7	Kerangka berikir .....	36
2.8	Hipotesis .....	37

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Subjek Penelitian .....	38
3.2	Objek Penelitian.....	38
3.3	Waktu Penelitian.....	38
3.4	Lokasi Penelitian.....	38
3.5	Perencanaan Tindakan per Siklus.....	39
3.5.1	Perencanaan .....	40
3.5.2	Tindakan .....	40
3.5.3	Observasi.....	42
3.5.4	Refleksi .....	42
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	43
3.8	Analisis Data.....	46

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

4.1	Hasil Penelitian .....	47
4.2	Siklus I .....	47
4.2.1	Perencanaan Tindakan siklus I .....	47
4.2.2	Pelaksanaan tindakan siklus I .....	48
4.2.3	Observasi .....	49
4.2.4	Refleksi .....	62
4.3	Hasil Siklus II .....	64
4.3.1	Perencanaan Tindakan Siklus II .....	64
4.3.2	Pelaksanaan Tindakan Siklus II .....	65
4.3.3	Observasi .....	66
4.3.4	Refleksi .....	70
4.4	Pembahasan .....	71

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Simpulan .....	76
5.2	Saran .....	76

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	79
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	80
-----------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Instrumen penilaian kognitif.....	43
2. Instrumen penilaian afektifl.....	44
3. Instrumen penilaian psikomotor.....	45
4. Uraian Kegiatan Siklus I.....	48
5. Aktivitas Guru dalam Pembelajaran Penjas Siklus I.....	50
6. Hasil Pembelajaran Pada pra Siklus.....	51
7. Nilai Interval Siklus I Aspek Kognitif.....	52
8. Hasil Tes Pengamatan Siklus I Aspek Kognitif.....	52
9. Nilai Interval Pembelajaran Siklus I Aspek Afektif.....	54
10. Hasil tes lompat jauh siklus I aspek afektif.....	54
11. Nilai interval Siklus I Aspek Psikomotor.....	56
12. Hasil Tes Siklus I Aspek Psikomotor.....	57
13. Interval hasil Pembelajaran Pada Siklus I.....	59
14. Penilaian Hasil Siklus I.....	60
15. Uraian Kegiatan Siklus II.....	65
16. Aktivitas Guru dalam Pembelajaran Siklus II.....	67
17. Nilai Interval hasil siklus II.....	68
18. Penilaian Hasil Siklus II.....	69



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Hasil Tes Pra Siklus .....	51
2. Hasil Tes Siklus I.....	61
3. Hasil Tes Siklus II.....	70
4. Aktifitas guru dalam observasi.....	72
5. Hasil Tes penilaian prasiklus, Siklus I, siklus II I.....	74



## DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Teknik lompat jauh keseluruhan.....	28
2. Lapangan lompat jauh.....	28
3. Awalan lompat jauh.....	32
4. Sikap pada waktu tolakan I.....	33
5. Teknik melayang.....	33
6. Sikap pada waktu mendarat.....	34
7. Siklus penelitian tindakan.....	39
8. Lapangan <i>winner front and back</i> .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:	Halaman
1. SK Pengesahan Proposal.....	81
2. SK Pembimbing skripsi.....	82
3. Ijin penelitian.....	83
4. Hasil Penelitian.....	84
5. Silabus.....	98
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	100
7. Lembar Kritik dan saran.....	118
8. Dokumentasi.....	119



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan dasar menentukan mutu sumber daya manusia bangsa secara keseluruhan. Penanaman nilai-nilai harus dimulai sejak pendidikan dasar, bukan sebagai materi pengajaran yang kaku, tapi sebagai falsafah pendidikan nasional itu sendiri. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah yang dihadapi dunia pendidikan, seperti peningkatan kualifikasi guru, perubahan dan perbaikan kurikulum, serta pengadaan sarana dan prasarana.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan secara formal. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap lembaga pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dalam pelaksanaannya memakai aktivitas jasmani sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman tersebut anak tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu



diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan dari tingkat sekolah dasar sampai menengah. Mata pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar meliputi: permainan, atletik, renang, senam, dan permainan tradisional. Atletik merupakan salah satu olahraga yang sering anak lakukan dalam kegiatan sehari-hari yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Salah satu olahraga yang menjadi kendala dalam proses pembelajaran di MI Rifaiyah Limpung adalah atletik, diantaranya lompat jauh. Menurut Yudha M.Saputra (2004:47), lompat jauh adalah keterampilan bergerak berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin. Untuk meraih lompatan sejauh-jauhnya inilah harus menguasai teknik dasarnya yang meliputi awalan, tolakan kaki, sikap badan di udara, dan sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Selama ini peneliti amati di MI Rifaiyah Limpung khususnya pembelajaran lompat jauh, dalam proses pembelajaran terkadang siswa sering melakukan kesalahan saat melakukan tolakan dan pendaratan, bahkan ada yang tidak sampai ke bak pasir terutama bagi anak perempuan yang berpostur tubuh kecil dan terlalu gemuk, hal ini dikarenakan siswa selalu terburu-buru saat melompat atau bahkan ada yang sering menginjak batas akhir balok tolakan sehingga penilaian selalu diulang-ulang. Pada dasarnya dikarenakan siswa kurang menguasai gerakan dasar lompat jauh dengan benar, sehingga berdampak pada hasil belajar yang kurang memuaskan dan belum menunjukkan hasil belajar yang sesuai dengan harapan dan belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan.

Hal inilah yang menjadi kendala dalam pembelajaran lompat jauh kurang maksimal, Oleh karena itu, agar siswa memahami materi, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa diantaranya melalui pendekatan bermain. Menurut Soni Nopembri (2011:12), kegiatan bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani prasekolah merupakan syarat mutlak, karena bagi anak prasekolah belajar adalah bermain dan bermain adalah belajar. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Nurkamid (2010), menyebutkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh. Kedua hal tersebut yang menjadikan peneliti tertarik menggunakan pendekatan bermain untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh di MI Rifaiyah Limpung.

Berdasarkan permasalahan dan penjelasan di atas maka, harapannya dengan pendekatan bermain bisa bermanfaat atau berhasil memperbaiki kesalahan yang terjadi pada siswa selama melakukan gerakan lompat jauh, maka untuk mengetahui tingkat keberhasilan pendekatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain untuk pembelajaran lompat jauh perlu diadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Dalam penelitian ini penulis memilih jenis bentuk permainan yaitu dengan permainan *winner front and back* permainan ini pada intinya bertujuan supaya anak merasa senang dalam mengikuti pembelajaran, selain itu untuk memacu dan merangsang tolakan kaki agar menjadi kuat sehingga dapat menghasilkan lompatan yang maksimal dan bentuk latihan tersebut belum diketahui dengan pasti, efeknya dapat meningkatkan prestasi dalam lompat jauh atau tidak. Selain itu melalui pendekatan bermain ini akan memberikan manfaat bagi guru dalam

proses pembelajaran dan untuk mengetahui kebutuhan serta karakteristik dari siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan afektif, kognitif dan psikomotor disetiap siswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas penulis menyusun rumusan masalah sebagai panduan untuk melaksanakan perbaikan. Rumusan tersebut adalah :

“Apakah pendekatan permainan *winner front and back* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V di MI Rifaiyah Limpung Tahun Pelajaran 2015/2016?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penulisan ini adalah untuk mengetahui apakah melalui pendekatan bermain *winner front and back* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V di MI Rifaiyah Limpung.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi dunia pendidikan pada pihak pihak yang berkepentingan. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis ini adalah untuk menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani dalam meningkatkan motivasi belajar siswa melalui upaya-upaya perbaikan pembelajaran yang dilakukan oleh guru serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) peneliti, mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam atletik nomor lompat jauh, dan mengetahui kekurangan dan kelemahan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.
- b) Bagi Bagi siswa dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh khususnya gaya jongkok dan memperoleh suasana pembelajaran yang menyenangkan.
- c) Bagi sekolah, turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif dan menyenangkan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Pendidikan Jasmani

##### 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa, Samsudin (2008:2)

Menurut Cholik Mutohir dalam Samsudin (2008:2) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Nixon dan Cozen dalam Siti Safariatun (2008:1.4) Pendidikan Jasmani adalah *phase* dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan

dengan aktifitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut.

Dalam pedoman BSNP (2006) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif.

Pandangan ini telah membawa akibat terbaiknya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

### **2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan Olahraga Pendidikan Jasmani tidak menyimpang dari tujuan Pendidikan keseluruhan, bahkan harus sesuai dan sejalan dengan tujuan pendidikan keseluruhan. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan penjas tidak semata-mata pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, dan sosial.

Suatu aspek fisik yang akan dicapai dalam tujuan pendidikan yaitu agar fisik menjadi sehat, kuat dan terampil. adapun tujuan dari olahraga pendidikan berfungsi sebagai sarana pendidikan yang bertujuan untuk:

1. Meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan badan.
2. Meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Meningkatkan kehidupan yang sehat.

4. Meningkatkan ketangkasan dan ketrampilan.
5. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan.
6. Meningkatkan rasa social, kehidupan yang kreatif dan rekreatif.
7. Menanamkan budi pekerti yang luhur.

Ada beberapa ahli berpendapat dan merumuskan tujuan umum pendidikan jasmani seperti halnya (Samsudin 2008:3) :

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas tugas pembelajaran pendidikan jasmani..
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga ,aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, akuatik (aktifitas air), dan pendidikan luar kelas (outdoor education).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani .
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.



Menurut Adang Suherman (2000:23), secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas- aktivitas yang melibatkan kekuatan- kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skillful*).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Menurut SK. Mendikbud 413/U/1987, definisi pendidikan jasmani adalah: "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskule*, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik".

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjas.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani.

5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, akuatik dan pendidikan luar kelas.
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa usaha pendidikan akan terpimpin kearah rumusan tujuan pendidikan yang berarti bahwa usaha pendidikan harus menuju kepada tujuan yang telah dirumuskan. Untuk mencapai sasaran aspek pribadi manusia (norma atau nilai, jasmani, psikis, rasa sosial), maka dalam pengajaran, harus dapat ditentukan sesuatu yang tepat dan berguna bagi peserta didik. Tepat dan berguna bermakna bahwa sesuatu itu harus sesuai dengan keadaan, kemampuan, kebutuhan anak, serta bagaimana kegunaan sesuatu itu untuk membentuk kepribadian anak sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan. Untuk menuju cita-cita yang diinginkan, pendidikan jasmani merupakan wahana yang tidak dapat diabaikan.

### **2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi : permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

## 2.2 Pengertian Pembelajaran

Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan, artinya tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap bahkan meliputi segenap aspek

organisme atau pribadi, (Syaiful Bahri Djamarah, 2006:10). Belajar membawa suatu perubahan pada karakteristik anak dengan pengalaman belajar peserta didik mendapatkan pengalaman di alam bebas yang dapat di tuangkan pada aktifitas sehari-hari belajar juga memberikan rasa percaya diri tinggi dalam menghadapi masalah pada lingkungan sekitarnya.

Belajar secara umum dapat di artikan sebagai perubahan, contohnya dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu, dari tidak mau menjadi mau, dan lain sebagainya. Namun demikian tidak semua perubahan pasti merupakan peristiwa belajar.

Adapun arti belajar dapat di katakan sebagai suatu perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Melalui belajar anak memperoleh kemampuan dan memperoleh sumber yang di wariskan, tetapi mereka harus mendapatkan kesempatan untuk belajar. Sebagai contoh, anak yang mempunyai tatanan saraf dan otot yang superior, mungkin mempunyai bakat besar untuk melakukan penampilan musikal. Akan tetapi bila tidak ada kesempatan berlatih dan bimbingan yang sistematis, anak itu tidak akan dapat mengembangkan potensi yang di wariskan, Soeparwoto, (2007:34).

Belajar dapat terjadi secara imitasi dan identifikasi. Secara imitasi artinya individu secara sadar meniru apa yang dilakukan oleh orang lain. Sedangkan identifikasi di artikan sebagai suatu usaha individu untuk menerima sikap, nilai, motivasi, dan perilaku orang yang di hormati atau di cintai. Hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh C. Buhler dalam Elizabeth B. Hurlock bahwa : "Perkembangan tergantung interaksi antara warisan yang diturunkan dengan faktor sosial serta budaya lingkungan. Dengan belajar anak mendapatkan pelajaran bersosialisasi dengan masyarakat sekitar" (Soeparwoto,2007:34).

Berdasarkan uraian diatas, jadi yang dimaksud dengan hakikat belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang lebih baik dan menambah pengetahuan, informasi dari berbagai hal serta ketrampilan yang dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

### **2.3 Media Pembelajaran**

Kata media berasal dari bahasa latin yaitu jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan Soepartono (2000:3).

Sedangkan menurut Brigs (dalam Sadiman, 2002:6) media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. Lain lagi menurut Latuheru (dalam Hamdani, 2005:3) menyatakan bahwa media pembelajaran adalah bahan, alat atau teknik yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud agar proses interaksi komunikasi edukasi antara guru dan siswa dapat berlangsung secara tepat guna dan berdaya guna.

Pengertian media menurut Supandi (1992:54) adalah media sebagai segala bentuk yang digunakan untuk proses segala informasi. secara umum media sering disebut sebagai perangkat lunak atau materi adalah segala yang memuat pesan atau bahan ajar untuk ditransmisikan melalui suatu alat tertentu.

Faktor kesegaran jasmani menurut jess jarver saduran Handoko (1999 : 16) adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani ini sangatlah diperlukan pada saat atlit sedang mengikuti perlombaan. Dan untuk meningkatkan kesegaran jasmani ini dibutuhkan beberapa latihan (*exercice*) yang sesuai. Dari berbagai klasifikasi kesegaran jasmani dimana kesegaran

jasmani merupakan komponen terpenting yang harus dicapai, secara umum dapat dibagi dalam dua kategori.

1. Latihan jantung dan pernapasan

Maksudnya untuk meningkatkan jumlah masukan oksigen ke otot.

2. Latihan otot

Latihan ini dilakukan karena sehubungan dengan terjadinya perubahan kimia dan fisika didalam otot tersebut.

Berdasarkan definisi tersebut, media pembelajaran memiliki manfaat yang besar dalam memudahkan siswa mempelajari materi pelajaran. Media pembelajaran yang digunakan harus dapat menarik perhatian siswa pada kegiatan belajar mengajar dan lebih merangsang kegiatan belajar siswa.

Selain itu, media pembelajaran dapat membangkitkan motivasi dan minat siswa dan juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data, dan memadatkan informasi.

Maka, dapat ditarik suatu pengertian bahwa media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran agar dapat merangsang pikiran, perasaan, minat dan perhatian siswa sehingga proses interaksi komunikasi edukasi antara guru (atau pembuat media) dan siswa dapat berlangsung secara tepat guna dan berdaya guna.

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pebelajar sehingga

dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran/ pelatihan.

Media pembelajaran adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Kemudian menurut National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal.

Media pembelajaran adalah komponen integral dari sistem pembelajaran. dari pendapat di atas disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.

### **2.3.1 Fungsi Media Pembelajaran**

Media dalam proses pembelajaran mempunyai fungsi antara lain: mampu mengatasi keterbatasan pengalaman siswa yang berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda, memungkinkan adanya interaksi antara siswa dengan lingkungan, menanamkan konsep dasar yang benar, konkrit, menumbuhkan

minat baru dan memotivasi dan merangsang siswa untuk belajar, yaitu fungsi atensi, fungsi efektif, fungsi kognitif, dan fungsi kompensatoris. Fungsi atensi merupakan inti, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan teks materi pelajaran. Fungsi afektif dapat menggugah emosi dan sikap siswa. Fungsi kognitif mengungkapkan bahwa lambang visual atau gambar memperlancar pencapaian untuk memahami dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar. Fungsi kompensatoris memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam membaca dan mengingatnya kembali. media pengajaran berfungsi membangkitkan motivasi belajar, mengulang apa yang telah dipelajari, menyediakan stimulus belajar, mengaktifkan respon siswa, memberikan balikan dengan segera, dan menggalakkan latihan yang serasi.

Menurut McKnown, dalam Arif Sadiman (1990:22) media memiliki empat fungsi, yaitu : mengubah titik tekan pengajaran dari instruksional akademis menjadi pengajaran yang mementingkan kebutuhan kehidupan siswa, membangkitkan motivasi belajar, memberikan kejelasan, dan memberikan rangsangan.

Media berfungsi memberikan dasar pengalaman kongkret, mempertinggi perhatian siswa, memberikan realitas, memberikan hasil belajar permanen, menambah perbendaharaan non verbalistik, dan memberikan pengalaman baru yang berfungsi agar pengajaran lebih menarik siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar, memperjelas makna bahan pengajaran, metode pengajaran lebih bervariasi, dan siswa dapat melakukan kegiatan belajar lebih banyak.



### 2.3.2 Media Asli Sebagai Sumber Belajar

Media memegang peranan penting dalam proses belajar mengajar, karena media mampu membantu guru dalam mengungkapkan pesan yang akan disampaikan kepada siswa. Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka materi pembelajaran sukar untuk dicerna dan dipahami oleh siswa, terutama materi pembelajaran yang rumit dan kompleks. Fungsi dan peranan media pembelajaran yaitu :

1. menangkap suatu obyek atau peristiwa-peristiwa tertentu,
2. memanipulasi keadaan, peristiwa, atau obyek tertentu,
3. menambah gairah dan motivasi belajar siswa.

Dari beberapa fungsi diatas media memiliki fungsi yang jelas yaitu memperjelas, memudahkan dan membuat menarik, pesan kurikulum yang akan disampaikan oleh guru kepada siswa sehingga dapat memotivasi belajar siswa.

Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, dapat digunakan berbagai bentuk media pembelajaran sebagai alat bantu atau sumber belajar sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Ada beberapa jenis media pembelajaran yang salah satunya adalah media asli. Media dapat berupa media asli hidup (aquarium dengan hewan dan tumbuhan), media asli mati (specimen), media asli benda tidak hidup (berbagai jenis batu mineral) dan media asli tiruan (model bola plastik).

Media asli merupakan media paling nyata yang sangat membantu guru dalam menerapkan sesuatu kepada siswanya. Pengajaran realitas yang diselenggarakan di kelas dapat membantu siswa memahami materi yang diajarkan.

Dalam mempergunakan benda-benda asli untuk tujuan pengajaran guru hendaknya memperhitungkan hal-hal sebagai berikut:

1. benda-benda atau makhluk hidup apakah yang mungkin dimanfaatkan di kelas secara efisien,
2. bagaimana caranya agar semua benda itu bersesuaian sekali terhadap pola belajar siswa,
3. darimana sumbernya untuk memperoleh benda-benda itu.

Nilai-nilai praktis media asli sebagai media pengajaran.

Nilai-nilai praktis tersebut antara lain.

1. Media dapat meletakkan dasar-dasar yang nyata untuk berfikir dan mengurangi verbalisme,
2. Media dapat memperbesar minat dan perhatian siswa untuk belajar,
3. Media dapat meletakkan dasar untuk perkembangan belajar sehingga hasil belajar bertambah mantap,
4. Memberikan pengalaman yang nyata dan dapat menumbuhkan kegiatan berusaha sendiri pada setiap siswa,
5. Menumbuhkan pemikiran yang teratur dan berkesinambungan,
6. Membantu tumbuhnya dan membantu berkembangnya kemampuan berbahasa,
7. Memberikan pengalaman yang tidak mudah diperoleh dengan cara lain serta membantu berkembangnya efisiensi dan pengalaman belajar yang lebih sempurna,
8. Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga lebih dipahami oleh para siswa dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pengajaran yang lebih baik,

9. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga apabila guru mengajar untuk setiap jam pelajaran
10. Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan dan mendemonstrasikan.

### **2.3.3 Tujuan Media Pembelajaran**

Tujuan menggunakan media pembelajaran, diantaranya Mempermudah proses belajar-mengajar, Meningkatkan efisiensi belajar-mengajar, Menjaga relevansi dengan tujuan belajar, Membantu konsentrasi mahasiswa, Komponen sumber belajar yang merangsang siswa untuk belajar, Wahana fisik yang mengandung materi instruksional, Teknologi pembawa informasi atau pesan instruksional.

Tidak diragukan lagi bahwa semua media itu perlu dalam pembelajaran. Kalau sampai hari ini masih ada guru yang belum menggunakan media, itu hanya perlu satu hal yaitu perubahan sikap. Dalam memilih media pembelajaran, perlu disesuaikan dengan kebutuhan, situasi dan kondisi masing-masing. Dengan perkataan lain, media yang terbaik adalah media yang ada. Terserah kepada guru bagaimana ia dapat mengembangkannya secara tepat.

### **2.3.4 Komponen Media Pembelajaran**

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani, yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Kesegaran jasmani ditentukan oleh banyak komponen yaitu :

- 1) Daya tahan (*endurance*),
- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*),
- 3) Tenaga ledak otot (*muscle explosive power*),
- 4) kecepatan (*speed*),
- 5) ketangkasan (*agility*),
- 6) kelenturan (*flexibility*),
- 7) keseimbangan (*balance*),
- 8) kecepatan reaksi (*reaction time*),
- 9) koordinasi (*coordination*),
- 10) ketepatan (*accuracy*).

#### **2.3.5 Modifikasi Pembelajaran**

Berasal dari kata “mengubah” yang artinya merubah dari bentuk yang lama menjadi bentuk yang baru, sehingga mempunyai nilai yang lebih. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh anak SD, sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak-gerak olahraga, sehingga

pendidikan/ jasmani SD memuat cabang-cabang olahraga. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani dan olahraga harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD. Memodifikasi sarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani dan olahraga SD, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang, dan bisa mencapai hasil yang maksimal.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diperlukan, dengan tujuan agar: (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD dapat dilakukan secara intensif.

#### 2.4 Pengertian Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan, atau suatu perjuangan, dan orang yang melakukannya disebut *athleta* (*Atlet*). Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi kurikulum 2004 standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah.

Dalam mata pelajaran atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional yang terdiri dari nomor : lompat tinggi, Lompat jauh, lompat jangkit dan lompat galah. Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh.

Pengertian atletik, fungsi dan tujuan pendidikan atletik menurut (Mochamad Djumidar A.Widya 2004:VII-VIII) Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Oleh karena, itu pendidikan atletik disekolah lebih mengutamakan pada hal-hal berikut :

1. Pemenuhan Minat untuk bergerak.
2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak.
3. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani.
4. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini.
5. Menghindari rasa kebosanan.
6. Membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya.
7. Menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar (negatif)

Tujuan pendidikan atletik disekolah dimaksudkan untuk membantru siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap positif, serta keterampilan gerak dasar atletik agar dapat ;

1. Membantu pertumbuhan dengan bertambahnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan memiliki keterampilan atletik.
3. Mengerti dan memahami akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani, dan mental.
4. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yaitu atletik.

Menurut Aip Syarifuddin (1992:2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (Atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat didalam cabang olahraga yang lainnya.

Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, kelincahan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992/ 1993 : 60).

Menurut Tisnowati Tamat, (1999:2.50), Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, Lompat jauh dan lompat galah. Untuk nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, Lompat jauh dan Lompat jauh galah. Nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Sedang untuk nomor jalan cepat terdiri dari jalan cepat 10 km putri, 20 km putra dan putri serta 50 km khusus untuk putra dan nomor lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan di sekolah dasar.

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan berbagai cara atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia. Berdasarkan sejarah kita kembali kejaman klasik-purba dimana atletik dilakukan orang dalam bentuk olahraga yang rapi dan teratur.

Sepanjang perkembangannya program atletik telah mengalami perubahan, pembaharuan, namun tidak selalu dalam keadaan yang rasional, jarak-jarak untuk perlombaan standar ditentukan dari ukuran mil inggris, selain itu setiap kekhususan memiliki sumber awal yang berbeda-beda. Atas dasar itu atletik merupakan olahraga ganda yang berisikan berbagai macam tes yang berbeda metode pelaksanaannya dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan. Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan Olimpiade modern.

Cabang atletik dilaksanakan disemua negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya, memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar untuk pengembangan/



peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu negara.

Perlombaan dalam cabang atletik dapat diikuti oleh pria maupun wanita. Dalam hal ini selain adanya beberapa persamaan, juga barang tentu ada beberapa perbedaan diantara peserta pria dan wanita, yaitu khususnya yang dihubungkan dengan jarak yang ditempuh dan alat-alat yang digunakan. Atas dasar tingkatan umur, peserta perlombaan atlet baik putra maupun wanita dapat dibedakan antara peserta/ atlet junior dan senior. Namun demikian dalam perlombaan-perlombaan besar seperti dalam PON, Sea Games, Asean Games, dan Olimpiade perbedaan umur diantara peserta ditiadakan.

## **2.5 Pembelajaran Lompat Jauh**

### **2.5.1 Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok. Tehnik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan

tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Aip syarifudin,1992: 90).

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).

Menurut 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 melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Karena lompat jauh termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992:90), selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Tehnik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat.

Menurut Yoyo Bahagia dkk (1999/2000:16) keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito dkk (1994:143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu:

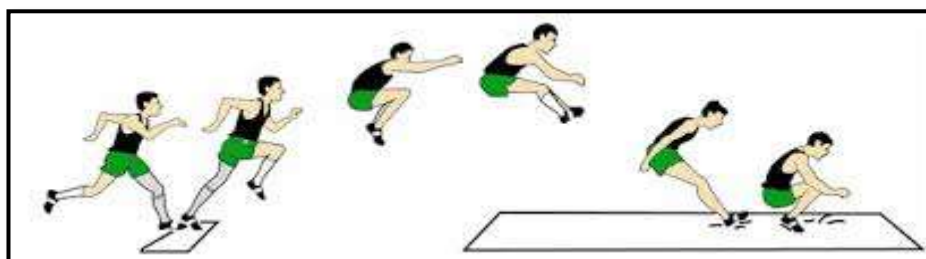
- 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok),
- 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan)
- 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).

Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari karena 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.

### 2.5.2 Tingkatan (fase) dalam lompat jauh

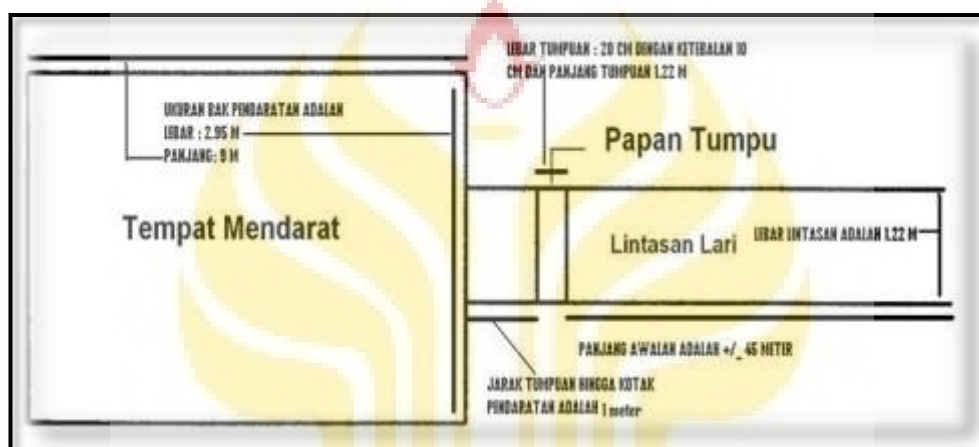
Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan menurut Gunther Bernhard (1993:64-92), yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Berikut gambar keseluruhan lompat jauh gaya jongkok, dari mulai awalan tolakan, melayang sampai yang terakhir mendarat.



(Gambar 1 teknik lompat jauh keseluruhan)

Sumber : <http://blogomihon.blogspot.com/2016/03/macam-macam-jenis-gerakan-pada-lompat.html>

### 2.5.3 Lapangan lompat jauh



(Gambar 2 lapangan lompat jauh)

Sumber: <http://henirahma369.blogspot.com/2013/09/makalahtugas-penjaskeslompatjauh.html>

### 2.5.4 Macam-macam gaya lompat jauh

Aip Syarifuddin (1992:92) berpendapat adapun gaya lompat jauh yang dipergunakan adalah:

#### 1. Gaya jongkok (*tuck*)

Gaya jongkok umumnya dilakukan oleh siswa sekolah, karena pada umumnya gaya ini mudah dilakukan dan dipelajari.

## 2. Gaya Menggantung (*Hang Style*)

Gaya menggantung ini disebut juga gaya lenting (*sneper*). Gaya ini seperti sikap badan pada saat orang sedang menggantung dengan badan dilentingkan kebelakang.

## 3. Gaya berjalan diudara (*Walking in the air*)

Lompat jauh gaya berjalan diudara ini hampir sama seperti orang yang sedang berjalan.

Dalam cabang lompat jauh terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang diudara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

### 1. Awalan atau ancang-ancang

Sebelum memulai latihan lompat jauh yang benar, siswa harus melakukan beberapa aktivitas melompat untuk menentukan kaki kiri atau kaki kanan yang lebih dulu digunakan untuk melompat. Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat.

Gerakan lompat jauh dimulai dengan awalan atau ancang-ancang dengan cara lari secepatnya hingga melakukan tumpuan dibalok lompat atau papan tumpuan. Pada saat melakukan awalan tidak boleh menoleh tetapi pikiran konsentrasi kearah tolakan atau tumpuan (sri wahyuni dkk, 2010:40)

Seperti dikatakan Aip Syarifuddin (1992 :90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 93), pada waktu

lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan.

Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah :1) untuk putra antara 40 m sampai 50 m : 2) untuk putri antara 30 m sampai dengan 45 m. Akan tetapi di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, terutama di SD hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anak-anak SD. Misalnya antara 15 m sampai 20 m atau antara 15 m sampai 25 m.

Menurut Gerry A.Carr (2003:155) kesalahan yang umum pada saat melakukan lompat jauh adalah:

- 1) Dalam *run-up*, pelompat terlihat tegang dan tidak berlari dalam garis lurus.
- 2) Pelompat melangkah ragu-ragu dalam melakukan *take off* dengan kaki yang salah terdapat ketidak teraturan berulang-ulang kali pada *run-up*.
- 3) Pelompat melihat ke papan *take off* atau daerah *take off* pada saat *take off*.
- 4) Pelompat mendarat dengan badan dan kaki tegak lurus.

Menurut Engkos kosasih (1985:67) awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat melompat. Lihat gambar 3 di bawah ini.



(Gambar 3 awalan lompat jauh)

Sumber: <http://eprints.uny.ac.id/9255/3/BAB%20%20-%2009604227144.pdf>

Untuk itu dalam melakukan lari awalan, bukan hanya kecepatan lari saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.

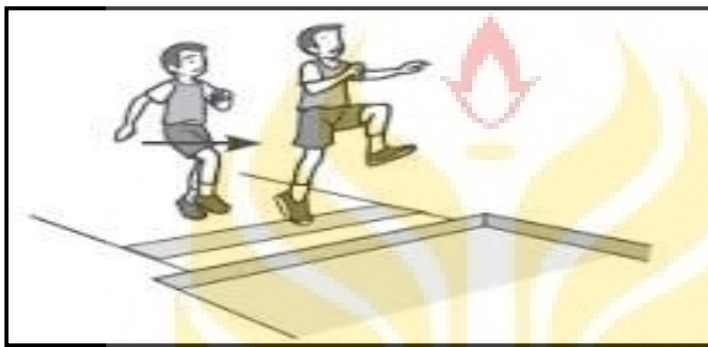
## 2. Tumpuan atau tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat.

Menurut Aip, Syarifuddin (1992:91) Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal kegerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (dinamis step).

Dikatakan pula oleh Soegito dkk (1994:146) cara bertumpu pada balok tumpuan harus dengan kuat, tumit bertumpu lebih dahulu diteruskan dengan seluruh telapak kaki, pandangan mata tetap lurus kedepan agak ke atas.

Menurut Engkos Kosasih (1985:67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical. Lihat pada gambar dibawah ini.



(Gambar 4 Sikap pada waktu tolakan)

Sumber : <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>

Mengenai tolakan atau tumpuan, Yusuf Adisasmita (1993 : 360) mengemukakan sebagai berikut : untuk membantu tolakan ke atas, lengan harus diayun ke atas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian dipindahkan kepada keseluruhan). Ayunan ke atas mengunci sendi panggul karena kerjanya Ligament iliofemoral. Oleh karena itu lutut kaki tumpu harus sedikit ditekuk.

Tolakan kaki harus kuat agar mencapai lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Untuk mencapai tinggi lompatan yang cukup tanpa



mengorbankan kecepatan, maka sudut badan waktu menumpu tidak terlalu condong kedepan (Sunaryo Basuki,1979:97).

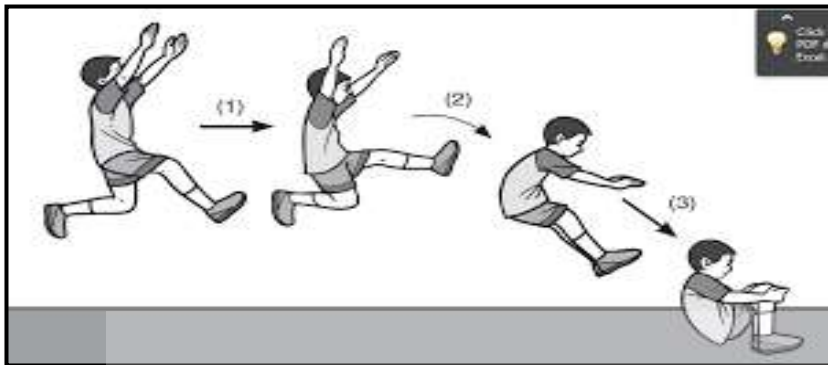
### 3. Sikap Badan Saat Melayang di Udara (*Action in the air*)

Melayang diudara dapat dilakukan dengan berbagai cara, menurut (Sunaryo Basuki,1979:98) ada tiga cara yang lazim digunakan, yaitu Sikap lari diudara (*Stride in the air*), Sikap jongkok atau duduk (*Float sit down*), Sikap tengadah (*Snaper*).

Menurut Gunther bernhard, melayang ada dua fase yang harus diperhatikan pelompat antara bentuk loncat jangkit dan Bentuk loncat bergantung.

Yang penting saat melayang diudara bukan melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin, mengusahakan diudara selama mungkin dan menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat dengan kaki yang diacungkan kedepan lemas-lemas.

Menurut Aip Syarifuddin (1992:92) Sikap dan gerakan badan diudara sangat erat kaitannya dengan kecepatan saat awalan dan kekuatan tolakan. karena pada waktu lepas pada papan tolakan, badan sipelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “ daya penarik bumi “.Letaknya kira-kira pada pinggang pelompat sedikit dibawah pusar agak kebelakang. Lihat pada gambar dibawah ini.



(Gambar 5 Tahap Melayang)

Sumber : <http://aditneutron.blogspot.co.id/2015/03/lompat-jauh.html>

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka kita akan mengetahui dimana titik berat badan itu akan selesai dipengaruhi oleh daya tarik bumi. Namun demikian dengan mengadakan perbaikan bentuk dan cara melompat serta mendarat maka akan dapat juga memperbaiki hasil lompatan.

Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan gaya lompatan yang sifatnya individual. Pada lompat jauh perubahan bentuk atau gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari lintasan titik berat badan. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan para pelompat. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang diudara.

#### 4. Sikap Mendarat (*Landing*)

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan diudara adalah samayaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan dibungkukkan kedepan, kedua tangan kedepan. kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper dengan kedua lutut

dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan kedepan. lihat pada gambar 2.6 dibawah ini.



(Gambar 6 Sikap pada saat mendarat)

Sumber: [http://teknikolahraga.blogspot.com/2012\\_10\\_01\\_archive.html](http://teknikolahraga.blogspot.com/2012_10_01_archive.html)

Kesalahan yang sering terjadi saat pendaratan menurut Jess Jarver, (1999:43) adalah :

1. Cegah peluncuran kaki terlalu awal dengan cara gerakan melayang.
2. Hindarkan tubuh saat jatuh keparit belakang, dengan cara membungkukkan kedua lutut begitu tumit menyentuh pasir. Gerakan ini disertai dengan ayunan tangan kedepan yang cepat.
3. Cegah gerakan rotasi kedepan yang terlampau awal dari tubuh dengan cara mempertahankan keseluruhan tubuh sedapat-dapatnya sampai sebelum landing.

## 2.6 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Siswa MI Rifaiyah Limpung pada umumnya berumur 6 – 11 tahun, yang mana pada usia tersebut masuk dalam kategori anak besar dan mampu

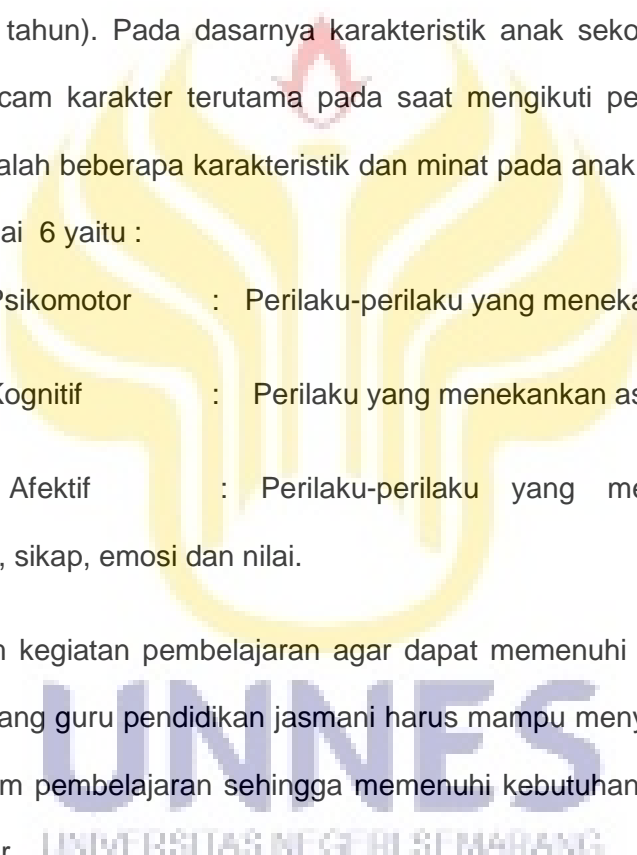
melakukan lompatan. Karakteristik siswa MI Rifaiyah Limpung juga dapat dilihat dari tahapan pertumbuhan dan perkembangan fisik dasar.

Menurut Agus Mahendra (2004: 36) Ada 3 tahapan pertumbuhan dan perkembangan, yaitu: a) Tahapan akhir dari masa kanak-kanak awal (antara usia 5-7 tahun), b) Tahapan masa kanak-kanak akhir (*middle childhood*), dan c) Tahapan awal dari pra-adolesen (yang bisa dimulai pada usia 8 tahun atau rata-rata usia 10 tahun). Pada dasarnya karakteristik anak sekolah dasar memiliki berbagai macam karakter terutama pada saat mengikuti pembelajaran penjas berikut ini adalah beberapa karakteristik dan minat pada anak sekolah dasar dari kelas 4 sampai 6 yaitu :

Domain Psikomotor : Perilaku-perilaku yang menekankan aspek

Domain Kognitif : Perilaku yang menekankan aspek intelektual

Domain Afektif : Perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan, sikap, emosi dan nilai.

Dalam kegiatan pembelajaran agar dapat memenuhi minat aktifitas fisik maka seseorang guru pendidikan jasmani harus mampu menyajikan media yang menarik dalam pembelajaran sehingga memenuhi kebutuhan gerak pada siswa sekolah dasar. 

## 2.7 Kerangka berikir

Sesuai dengan kompetensi dasar kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan sekolah dasar, diharapkan siswa dapat mempraktekkan gerakan melompat sendiri dengan situasi dan kondisi sesuai dengan keadaan dilapangan sekolah. Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran lompat melalui

permainan *winner front and back* dengan peraturan yang sudah dibuat ternyata pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Dari pelaksanaan pembelajaran tersebut dijumpai siswa merasa senang, kurang paham, sehingga masih ada siswa yang kurang tertarik dalam pembelajaran tersebut..

Pengembangan pembelajaran lompat jauh ini merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui permainan ini diharapkan mampu membuat anak lebih senang, percaya diri dan aktif dalam melakukan lompat jauh yang sesungguhnya

## 2.8 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah dugaan sementara yang mungkin benar atau salah. Hipotesis akan menolak jika salah atau palsu dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkan (Sutrisno hadi 1996:63) sesuai dengan permasalahan dan landasan teori yang ada maka hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah : “apakah melalui permainan *winner front and back* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V Mi Rifaiyah Limpung”.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa Kelas V MI Rifaiyah Limpung Kabupaten Batang maka penulis mengambil kesimpulan bahwa: melalui permainan *winner front and back* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V MI Rifaiyah Limpung tahun pelajaran 2015 / 2016.

. Hal itu dapat dibuktikan dari ketuntasan hasil belajar siswa meningkat 30%, dari ketuntasan pada siklus I 59,37% meningkat pada siklus II menjadi 84,4%. Ketercapaian penelitian ini menjadi bukti bahwa pembelajaran Lompat jauh melalui media kardus memperoleh keberhasilan.

#### 5.2. Saran

Atas dasar kesimpulan di atas, penulis juga sebagai peneliti menyarankan kepada siswa, guru sekolah dasar, dan lembaga sekolah beberapa hal sebagai berikut:

5.2.1 Bagi siswa, pembelajaran melalui permainan *winner front and back* dapat diterapkan sebagai langkah pembelajaran sehingga dalam melakukan lompat jauh khususnya siswa kelas V tidak mudah bosan dan dari pemanasan hingga ke proses permainan itu sendiri siswa bisa terpancing agar mau dan bisa melompat secara maksimal sehingga harapannya dapat dikembangkan dalam lompat jauh dengan lompatan yang lebih jauh.

5.2.2 Bagi Guru, pembelajaran yang mengusung konsep pembelajaran permainan *winner front and back* dapat diterapkan pada pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tingkat SD, yang kedua untuk memecahkan suatu permasalahan dalam proses pengajaran, guru dapat mengembangkan strategi dan metode pembelajaran, Selanjutnya kepedulian seorang guru kepada peserta didik perlu lebih ditingkatkan dalam menciptakan generasi yang lebih baik, karena pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan wadah dalam pembentukan karakter peserta didik.

5.2.3 Bagi sekolah, sudah selayaknya pihak lembaga sekolah memberikan ruang dan waktu serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru pendidikan jasmani khususnya dan guru sekolah pada umumnya dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas karena melalui penelitian tindakan kelas suatu permasalahan dalam proses pembelajaran dapat dipecahkan sehingga dapat meningkatkan prestasi dan kualitas pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar- Dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas
- Abdulkadir Ateng.1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K.
- Agus Mahendra. 2004.*Azas dan falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K
- BNSP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Djumidar. 2008.*Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuk
- Khomsin. 2005.*Atletik I*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press.
- MulyonoAbdurahman. 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta : Litera
- Soeparwoto, dkk. 2007.*Psikologi Perkembangan*. Semarang : UNNES PRESS
- Suharsimi Arikunto.2010.*Prosedur Penelitian*.Jakarta : Rineka Cipta
- Syaiful Bahri Djamarah,dan Aswan Zain.2006.*Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Syaiful Bahri Djmarah. 2008. *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta
- Tim Abdi Guru. 2007.*Penjas Orkes untuk SD kelas V*.Semarang :Erlangga
- <http://panduanpelari.web.id/panduan/teknik.htm>
- <http://melayuonline.com/ind/directories>.
- <http://eprints.uny.ac.id/9255/3/BAB%20%20-%2009604227144.pdf>
- <Http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/ppm-permainan- bahasa.pdf>.
- (accesed 30/03/2014)