



**MENINGKATKAN STIMULASI GERAK DASAR LOMPAT
MENGUNAKAN MEDIA BERTAHAP
PADA SISWA KELAS III SDNEGERI TANJUNGHARJA 01
KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Oleh
Slamet Riyadi
6102914018

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

ABSTRAK

Slamet Riyadi. 2016. Meningkatkan Stimulasi Gerak Dasar Lompat Menggunakan Media Bertahap Pada Siswa Kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd. Pembimbing II Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Lompat sasaran, pembelajaran, pendekatan bermain.

Latar belakang penulisan skripsi ini adalah tidak tercapainya hasil pembelajaran lompat jauh karena kurang ketertarikan dengan lompat jauh, siswa lebih tertarik dengan cabang olahraga permainan. Permasalahan yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan hasil pembelajaran lompat melalui media ban bekas secara bertahap pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2016. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat dengan media ban bekas secara bertahap pada siswa SD Negeri Tanjungharja 01 Tahun 2016 dilihat dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 yang berjumlah 29 siswa yang terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 19 siswa putri. Teknik analisis data menggunakan penilaian lembar observasi aktivitas guru, penilaian lembar aktivitas siswa, instrumen analisis gerak dasar serta tes praktik.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa pada siklus I dan siklus II. Pada siklus I aktivitas siswa sebesar 3,6 sedangkan pada siklus II mencapai 4,7 dengan kriteria baik. Nilai rata-rata siswa pada Siklus I 77,52 dan 78,83 pada siklus II bisa dikategorikan tuntas. Juga dapat dilihat dari KKM 74 yang memiliki nilai diatas KKM sebanyak 21 orang (72%) pada siklus I sedangkan pada siklus II naik menjadi 25 siswa (86%). Penentuan indikator keberhasilan dalam belajar yaitu 85%, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pembelajaran mengalami ketuntasan.

Kesimpulan dalam skripsi ini adalah melalui media bertahap hasil belajar lompat mengalami peningkatan. Beberapa saran dari peneliti bagi siswa agar selalu semangat dalam mengikuti pembelajaran apapun materinya dan untuk guru harus bisa lebih kreatif dalam menciptakan metode pembelajaran yang sederhana dan mudah dipahami siswa, media ban bekas bisa dipakai guru penjas yang lain dalam pembelajaran lompat, bagi sekolah hendaknya mendukung kegiatan pembelajaran dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Slamet Riyadi
NIM : 6102914018
Jurusan / Program Studi : PJKR/PGPJSD
Judul : "Meningkatkan Stimulasi Gerak Dasar Lompat Menggunakan Media Bertahap Pada Siswa Kelas III Sd Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016"

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Mei 2016

Mahasiswa




Slamet Riyadi
NIM. 6102914018

PERESETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP. 196204251986011001

Pembimbing II

Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd
NIP. 197609052008121001



PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Slamet Riyadi, NIM 6102914018 Program Studi PJKR Judul "Meningkatkan Stimulasi Gerak Dasar Lompat Menggunakan Media Bertahap Pada Siswa Kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Sabtu tanggal. 28 Mei 2016.

Mengetahui



Prof. Dr. Fandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001






Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

Dewan Penguji

1. Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.d (Penguji 1)
NIP. 19840229 200912 1 004
2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd (Penguji 2)
NIP. 19620425 198601 1 001
3. Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd (Penguji 3)
NIP. 19760905 200812 1 001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.
(Aristoteles)
2. Faktor penting dalam pembangunan karakter adalah agama, filsafat dan pengetahuan. (J.L. Pickard)
3. Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar.
(Khalifah Umar)

Persembahan :

Karya kecil ini saya persembahkan kepada:

1. Ibunda tercinta Rodiyah dan Ayahanda Darmo atas do'a-do'a yang terucap dan bantuan moril serta materinya.
2. Kakak – kakakku yang telah membantu doa dan materi.
3. Andini Permatasariyang selalu mendukung dan memberi masukan.
4. Bpk Sunarto, S.Pd Selaku Teman Sejawat SDN Tanjungharja 01.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nyasehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan judul “Meningkatkan Stimulasi Gerak Dasar Lompat Menggunakan Media Bertahap Pada Siswa Kelas III Sd Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan S-1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari tanpa bantuan, dorongan dan bimbingan dari semua pihak tidak dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan PJKR Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan.

7. Bambang Sutejo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Tanjungharja 01 yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua pihak yang telah dengan tulus memberikan bantuannya, senantiasa mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, maka untuk kesempurnaannya saran dan kritik sangat penulis harapkan.

Semarang, Juni 2016

Penulis

Slamet Riyadi



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Perumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Hakekat Bermain	6
2.1.2 Hakekat Belajar	9
2.1.3 Karakteristik Peserta Didik	10
2.1.4 Hakekat Alat Bantu	12
2.1.5 Hakekat Lompat Jauh	15
2.1.6 Permainan Lompat Sasaran dalam Pembelajaran Lompat Jauh	18
2.2 Hakekat Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	19
2.3 Kerangka Berpikir	20
2.4 Hipotesis Tindakan	20
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian	21

3.2 Objek Penelitian	21
3.3 Waktu Penelitian	21
3.4 Lokasi Penelitian	21
3.5 Perencanaan Tindakan Per Siklus.....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data	25
3.7 Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Deskripsi Data Persiklus	35
4.1.1 Siklus I	35
4.1.1.1 Data Tes	35
4.1.1.2 Data Non Tes	38
4.1.2 Refleksi Siklus I	41
4.1.3 Siklus II	42
4.1.3.1 Data Tes	42
4.1.3.2 Data Non Tes	44
4.1.4 Refleksi Siklus II	48
4.2 Pembahasan	49
4.2.1 Pemaknaan Temuan Penelitian	49
4.2.1.1 Peningkatan Hasil Belajar	49
4.2.1.2 Peningkatan Aktivitas Guru	50
4.2.1.3 Peningkatan Aktivitas Siswa	50
4.3 Implikasi Hasil Temuan	50
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	30
2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siklus I	33
3. Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Siklus I	34
4. Data Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I	35
5. Data Aktivitas Guru dalam Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II	37
6. Analisis Pencapaian Nilai, Ketuntasan Belajar, Aktivitas Guru dan Siswa pada Siklus I	38
7. Refleksi Siklus I	38
8. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siklus II	39
9. Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Siklus II	41
10. Data Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II	42
11. Data Aktivitas Guru dalam Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II	43
12. Analisis Pencapaian Nilai, Ketuntasan Belajar, Aktivitas Guru dan Siswa pada Siklus I dan Siklus II	45
13. Refleksi Siklus II	46

DAFTAR GAMBAR

Halaman	
1. Lompat Sasaran ban bekas	14
2. Sketsa Pelaksanaan Siklus	25
3. Grafik Perolehan Nilai Siklus I	34
4. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I	35
5. Grafik Perolehan Nilai Siklus II	40
6. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II	41
7. Hasil Aktivitas Siswa, Guru, Nilai Tertinggi, Nilai Terendah, Nilai Rata- rata, Ketuntasan Belajar Siklus I dan II	44



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. SK Penetapan Dosen Pembimbing	53
2. Surat Ijin Penelitian	54
3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	55
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	56
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	67
6. Pendapat siswa terhadap kegiatan pembelajaran	78
7. Lembar Pengamatan Observasi Aktivitas Guru Siklus I	81
8. Lembar Pengamatan Observasi Aktivitas Guru Siklus II	82
9. Lembar Pengamatan Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	83
10. Lembar Pengamatan Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	84
11. Instrumen Analisis Gerak	85
12. Daftar Absen Siswa Siklus I dan II	87
13. Hasil Perhitungan Nilai Siklus I	88
14. Hasil Perhitungan Nilai Siklus II	92
15. Dokumentasi Foto	96



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang memiliki tujuan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Maksudnya adalah untuk mencapai tujuan pembelajaran, anak belajar dan dididik melalui gerak, selain itu anak diajarkan untuk bergerak guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara khusus fungsi pendidikan jasmani adalah “mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional serta sosial dalam rangka pendidikan nasional.” (Depdiknas, 2006: 4).

Rusli Lutan (dalam Nunuk Wilestari, 2012:1) Pendidikan jasmani bersifat menyeluruh dan ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak melalui proses belajar. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya aspek jasmani atau psikomotorik saja yang dikembangkan, akan tetapi melalui aspek kognitif dan aspek afektif. Ketiganya tidak dapat dipisahkan dan saling terkait satu sama.

Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) meliputi aspek-aspek berikut: 1) Permainan dan Olahraga, 2) Aktifitas pengembangan, 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) Aktivitas air, 6) Pendidikan luar kelas dan 7) Kesehatan. Ketujuh aspek tersebut tidak mungkin dapat berfungsi seperti yang diharapkan, mengingat keterbatasan berbagai hal, sehingga tidak tercukupi volume latihan, frekuensi dan intensitas minimalnya untuk mencapai taraf yang digariskan. Akan tetapi pendidikan jasmani harus

dilaksanakan sebagai upaya untuk menumbuh kembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas-aktivitas yang menarik perhatian dan minat siswa, sehingga aktivitas jasmani dijadikan sebagai budaya dan kebutuhan. (Depdiknas, 2006: 6).

Kenyataan yang terjadi pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal bahwa hasil belajar Gerak Dasar lompat masih rendah. Rendahnya prestasi lompat siswa kelas III disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor dari siswa itu sendiri maupun faktor dari guru. Faktor dari siswa disebabkan karena siswa kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran penjas dan kurang semangat sehingga menimbulkan sikap tidak disiplin. Adapun hambatan yang dihadapi oleh guru diantaranya guru kurang memotivasi siswa agar bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran penjas serta cenderung mengajar dengan metode yang sama sehingga membuat siswa merasa jenuh. Hal ini juga yang peneliti alami ketika mengajar gerak dasar lompat di kelas III SD Negeri Tanjungharja 01. Apabila tidak ditemukan solusi dari permasalahan tersebut, maka di khawatirkan hasil lompat di SD Negeri Tanjungharja 01 akan semakin turun dan berpengaruh terhadap prestasi khususnya dalam bidang olahraga.

Agar tujuan pembelajaran penjas khususnya gerak dasar lompat dapat tercapai dengan baik, maka guru harus lebih kreatif dalam memodifikasi metode dan media apa yang akan digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode permainan lompat sasaran menggunakan media ban bekas dan di khususkan untuk pembelajaran lompat secara bertahap menggunakan media ban bekas.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti termotivasi untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penelitian tindakan kelas dengan judul “ Meningkatkan Stimulasi Gerak Dasar Lompat Menggunakan Media Bertahap Pada Siswa Kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi bahwa rendahnya aktifitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran lempar bola disebabkan karena metode yang diterapkan masih konvensional sehingga siswa cenderung bosan dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran dan berakibat pada hasil pembelajaran yang diperoleh siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut di atas, peneliti membatasi masalah pada upaya meningkatkan stimulasi gerak dasar lompat menggunakan media bertahap bagi siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kabupaten Tegal.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah

1. Apakah dengan metode stimulasi gerak dasar lompat menggunakan media bertahap dapat meningkatkan kemampuan psikomotor gerak dasar lompat pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kabupaten Tegal?
2. Apakah upaya peningkatan materi gerak dasar lompat dengan metode stimulasi gerak dasar lompat menggunakan media bertahap dapat meningkatkan kognitif pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kabupaten Tegal?

3. Apakah upaya peningkatan materi gerak dasar lompat dengan metode stimulasi gerak dasar lompat menggunakan media bertahap dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kabupaten Tegal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum dan Tujuan Khusus

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui sejauhmana permainan lempar sasaran dapat meningkatkan efektivitas belajar lempar bola pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal.

b. Tujuan Khusus

Sementara tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam belajar gerak dasar lompat
- 2) Untuk mengetahui aktivitas guru dalam mengajar lempar bola
- 3) Untuk mengetahui hasil belajar lompat sasaran yang dilakukan siswa melalui permainan Lompat Sasaran

1.6 Manfaat

1. Bagi siswa

Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran lompat sasaran

2. Bagi guru

Selain menambah pengalaman dalam penerapan metode belajar yang di modifikasi juga membuat pengajaran lompat sasaran menjadi lebih efektif

3. Bagi Guru Penjas Orkes

Mencoba metode baru dalam pembelajaran lompat sasaran sehingga pembelajaran lebih variatif serta tidak monoton, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan metode pembelajaran yang lainya dalam cabang penjas lainnya.

4. Bagi sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakekat Bermain

Bermain adalah kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbangan antara kerja dan istirahat. Orang yang sangat penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani (Shaller dan Lazarus yang dikutip dari Sukintaka, 1992:4).

Menurut Karl Groos, seorang bangsa Jerman mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas biologik, yang mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk hidup yang akan datang (Karl Groos yang dikutip dari Sukintaka, 1992:4).

Carl Buhler mengatakan bahwa permainan itu kecuali mempelajari fungsi hidup (teori Groos), juga merupakan "*Funktion Lust*" (nafsu berfungsi), dan juga merupakan "*Aktivitats Drang*" (kemauan untuk aktif). Selanjutnya ia mengatakan bahwa bila perbuatan seperti berjalan, lari, dan lompat itu mempunyai kegunaan bagi kehidupannya kelak, disamping itu haruslah anak mempunyai kemauan untuk berjalan, lari dan lompat (Carl Buhler yang dikutip dari Sukintaka, 1992:5).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa bermain mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileks. Diharapkan melalui kegiatan bermain, semua aspek perkembangan dan kecerdasan anak serta berbagai potensi yang dimiliki seperti bakat dan

talenta anak secara optimal dapat ditingkatkan. Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan dan bahaya dalam bermain dapat saja timbul serta keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya. Oleh karena itu guru penjas harus mengenal secara mendalam tentang permainan.

a) Fungsi Bermain

a. Melatih perkembangan gerak atau psikomotor anak.

Gerak merupakan komponen yang penting karena hampir sebagian besar gerak dipergunakan dalam permainan. Ketika anak aktif dalam sebuah permainan maka secara otomatis kemampuan gerak mereka akan berkembang.

b. Meningkatkan kreativitas anak.

Ketika anak bermain sebuah permainan, mereka berusaha untuk menuangkan ide yang dimiliki. Semakin banyak jenis permainan yang dilakukan maka semakin banyak ide juga yang muncul.

c. Mengembangkan ingatan anak.

Kemampuan kognitif atau daya ingat akan bertambah setelah mereka mengenal dan mempelajari permainan yang diberikan, mereka akan mencoba lagi di rumah atau memainkan lagi dengan teman sehingga secara otomatis daya ingat mereka akan berkembang.

d. Mengungkapkan suasana hati anak.

Dalam permainan, anak akan mendapatkan suasana yang berbeda, mereka akan berusaha akan mengungkapkan atau meluapkan secara spontan apa yang sedang dirasakan saat itu.

e. Mengembangkan moral anak.

Moral anak akan berkembang ketika mereka bermain karena terjadi interaksi dengan teman-temannya belajar bekerjasama, taat pada aturan permainan.

f. Mengembangkan kemampuan komunikasi dan bahasa anak.

Bermain drama atau peran bisa mengembangkan kemampuan verbal mereka sesuai dengan perannya, bagi anak bayi yang belum mampu berkomunikasi secara verbal bermain merupakan cara berkomunikasi. Bayi akan membalas tertawa ketika orang tuanya bermain “ciluk ba”, seperti itulah cara mereka berkomunikasi.

g. Menumbuhkan kesadaran diri

Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, kelemahannya, kelebihan dan kekurangannya. Anak juga akan mempelajari hal yang sama terhadap orang lain dan juga akibat dari tingkah lakunya terhadap orang lain.

h. Sebagai terapi

Bermain juga bisa digunakan sebagai media menyalurkan rasa ketidaknyamanan seperti marah, kesal dan benci. Selain itu juga bisa menghilangkan rasa bosan yang timbul ketika sedang sakit atau dirawat di rumah sakit. Tentunya ketika bermain disesuaikan dengan kondisinya saat itu.

2.1.2 Hakekat Belajar

a. Pengertian Belajar

Ali Maksum mengatakan belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman (Ali Maksum, 2008:11).

Menurut Sri Rumini, mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap, baik yang diminati maupun tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan (Sri Rumini, dkk., yang dikutip dari skripsi Suharto, 2012:7).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perkembangan dari manusia, dengan belajar manusia melakukan perubahan aktivitas dan prestasi yang merupakan hasil dari belajar.

b. Teori Belajar

Salah satu teori belajar adalah menurut Albert Bandura yang dikutip dari Ali Maksum (2008:16), seorang tokoh psikologi Amerika mengembangkan teori tentang belajar yaitu teori modeling yang intinya adalah belajar melalui cara mengamati model. Meskipun demikian perlu diingat bahwa tidak serta merta seseorang yang mengamati sesuatu dapat dipastikan dapat meniru apa yang dia lihat. Efektivitasnya modeling tergantung pada:

a) Perhatian (*attention*)

Dengan mengamati saja, tidak akan menjamin penguasaan tingkah laku dari si model.

b) Ingatan (*retention*)

Reproduksi atas tingkah laku yang diinginkan dipengaruhi oleh ingatan atau memori atas tingkah laku tersebut.

c) Reproduksi gerak

Setelah mengamati tingkah laku model, seseorang akan berusaha mereproduksi tingkah laku tersebut. Reproduksi gerak apabila dilakukan sesegera mungkin setelah seseorang mengamati model.

d) Motivasi

Upaya meniru tingkah laku akan efektif manakala didukung oleh motivasi individu yang bersangkutan untuk melakukan tingkah laku tersebut.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, penulis berpendapat bahwa teori ini mudah diterapkan pada siswa sekolah dasar karena siswa bisa langsung belajar dengan mengamati langsung model baik tentang fenomena, tumbuhan, binatang, dan objek yang lain.

2.1.3 Karakteristik Peserta Didik

Selain harus menguasai materi yang akan diajarkan dan menguasai suasana kelas, guru juga harus bisa memahami karakteristik siswa. Dengan memahami karakteristik siswa, guru diharapkan mampu membantu siswa belajar secara efektif.

Menurut Wuest dan Lombardo dalam KTSP 2006 yang dikutip dari skripsi Suharto (2012:6), seluruh aspek perkembangan manusia yaitu:

a. Perkembangan Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor siswa sekolah dasar ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu contohnya yaitu pertumbuhan tinggi badan dan berat badan.

b. Perkembangan Aspek Kognitif

Perkembangan yang terjadi pada siswa sekolah dasar meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, pemikiran dan konseptual. Perkembangan kematangan intelektual bervariasi, memori remaja sebanding dengan memori orang dewasa dalam hal kemampuan menyerap, memproses, dan mengungkapkan informasi. Peningkatan kemampuan ekspresif, kemampuan berbahasa lebih baik dan perbendaharaan kata lebih banyak. Ketika remaja mencapai kematangan, mereka memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisa situasi secara kritis. Kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

c. Perkembangan Aspek Afektif

Perkembangan afektif siswa sekolah dasar mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti cara berinteraksi dengan orang lain atau bersosialisasi. Sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh terhadap proses sosialisasi adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa guru memang harus menguasai karakteristik siswa bisa berperan aktif

2.1.4 Hakekat Alat Bantu

Alat bantu sering disebut juga dengan alat peraga karena mempunyai beberapa fungsi, yaitu (1) memperjelas informasi atau pesan pembelajaran, dan memudahkan siswa memahami materi, (2) memberi variasi dalam pengajaran, (3) memperjelas struktur pengajaran, (4) memotivasi siswa dalam belajar.

Menurut Gagne alat peraga adalah komponen sumber belajar dilingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar (Gagne yang dikutip dalam makalah Suyatmin, 2012:5).

Sedangkan menurut Yusuf Hadi dalam makalah Suyatmin (2012:5) juga menjelaskan bahwa alat peraga adalah segala sesuatu yang dapat merangsang terjadinya proses belajar mengajar.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa alat bantu adalah suatu alat yang digunakan untuk membantu dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan mengurangi atau menambahkan unsur-unsur tertentu.

a. Permainan Lompat dengan Media Ban Bekas.

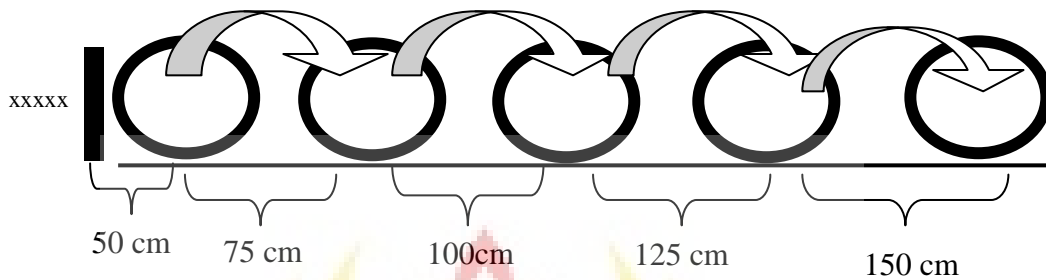
Lompat sasaran adalah sebuah permainan yang berfungsi untuk melatih lompatan dengan cara bermain, melalui media pembelajaran permainan ini diharapkan akan membuat siswa jadi lebih tertarik, aktif dan menyenangkan dalam pembelajaran. Ban bekas dipilih sebagai media yang digunakan karena bahanya tidak berbahaya, mudah didapat dan bisa mengolah limbah bekas yang tidak terpakai bisa dimanfaatkan sebagai media pembelajaran dalam permainan lompat sasaran.

Menurut Sumiati media pembelajaran bisa diartikan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan sehingga dapat mendorong proses belajar (Sumiati, 2009:160). Dalam permainan ini media yang digunakan adalah ban bekas sepeda yang disusun memanjang sebanyak lima buah.

b. Cara Bermaian

Ban bekas disusun memanjang dengan jarak dari tempat tolakan ke ban satu 50 cm, jarak ban satu ke ban kedua jaraknya 75 cm, jarak ban kedua menuju ban ketiga 100 cm, jarak dari ban ketiga menuju empat 1.25 cm sedangkan dari ban ke empat menuju lima berjarak 150 cm sedangkan diameter ban bekas 70 cm. Ban bekas disusun lima baris dengan masing-masing baris terdiri atas lima buah ban bekas. Anak-anak berdiri di masing-masing baris di ban nomer satu, ketika guru meniupkan peluit siswa pada baris paling depan melakukan lompat sasaran dengan media ban bekas yang sudah disusun. Setelah melakukan anak lari menuju kebarisan yang paling belakang dibarisannya semula. Dengan media ban bekas diharapkan bisa mempermudah siswa dalam melakukan materi yang disampaikan guru, ban bekas berfungsi sebagai sasaran yang harus dicapai siswa dengan cara melompat ke dalam lingkaran atau berada di dalam lingkaran ban. Melalui permainan ini siswa terlatih untuk melakukan gerakan lompatan sejauh mungkin untuk bisa

mencapai sasaran ban bekas dengan cara lompat menggunakan kedua tungkai secara bersamaan.



Gambar 1. Lompat Sasaran ban bekas.

Keterangan:

- a. xxxxx = barisan siswa
- b. = tempat tolakan
- c. = arah lompatan
- d. = ban bekas sepeda dengan diameter 70 cm
- e. = jarak

2.1.5 Hakekat Lompat

a. Pengertian Lompat

Rumini mengatakan pengertian lompat adalah salah satu nomor yang ada dalam cabang atletik. Lompat adalah melakukan tumpuan dengan menggunakan satu kaki, loncat adalah melakukan tolakan dengan menggunakan dua kaki. Arti lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke

atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat, dengan melakukan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Rumini, 2004:27). Gaya yang ada dalam lompat terdapat empat teknik lompat yaitu (1) awalan, (2) tolakan, (3) melayang di udara, dan (4) mendarat. Sedangkangaya yang ada dalam lompat adalah: (1) gaya jongkok, (2) gaya lenting atau gaya menggantung, dan (3) gaya berjalan di udara. Untuk memperoleh hasil yang baik dalam lompat, ada beberapa hal perlu diperhatikan yaitu kecepatan, kekuatan, daya ledak, ketepatan, dan kelentukan. Menurut Heryana tujuan dari lompat adalah melompat setinggi-tingginya, setiap teknik dalam lompat sangat penting (Heryana, 2010:22).

Dari kedua pendapat tersebut diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa lompat adalah gerakan menolak dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki untuk mencapai tujuan melompat setinggi-tingginya.

b. Teknik Lompat

Ada tiga macam yang kita kenal dalam lompat yaitu gaya jongkok, gaya lenting atau gaya menggantung dan gaya berjalan di udara. Lompat gaya jongkok sangat cocok untuk siswa usia sekolah dasar khususnya kelas III. Secara umum latihan dasar lompat terdiri atas awalan, tolakan, lompatan, melayang dan mendarat.

Awalan merupakan gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari dan merupakan gerakan penting yang turut menentukan jauhnya lompatan. Penentuan kecepatan dan perhitungan langkah merupakan gerakan dasar dalam latihan lompat jauh. Menurut Rumini jarak awalan antara 14 langkah sampai 24 langkah (30-50 meter). Awalan bisa dilakukan dengan ukuran langkah genap maupun ganjil. Sedangkan untuk kegiatan belajar mengajar disekolah dasar, awalan disesuaikan menurut kemampuan kecepatan siswa, misalnya antara 15-25 meter (Rumini, 2004:28)

Tumpuan atau tolakan perpindahan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara tepat (Rumini, 2004:28).

Menurut Heryana tolakan dalam lompat harus menggunakan kaki terkuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan (Heryana, 2010:20).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa tumpuan atau tolakan adalah perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara tepat dan dapat dilakukan dengan baik dengan kaki kiri maupun kaki kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan atau kuat.

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap menolakan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas (Heryana, 2010:20). Sedangkan menurut Suyatno, dkk gerak tubuh saat

melayang adalah menjaga keseimbangan badan agar tetap siap melakukan pendaratan (Suyatno, dkk., 2005:32).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada besarnya kekuatan tolakan kekuatan dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada saat melayang usahakan untuk mempertahankan keseimbangan badan, hal ini dilakukan agar melayang lebih lama. Dengan demikian jelas bahwa kecepatan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan.

Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat, keberhasilan dalam gerak dasar lompat terletak pada pendaratan. Menurut Suyatno, dkk (2010:44) gerakan mendarat yang baik adalah gerakan pendaratan yang tidak mengurangi hasil lompatan. Dengan demikian, tahap pendaratan merupakan tahap yang penting. Pada saat melakukan pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal, untuk menghindari pendaratan yang merugikan kepala ditundukan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir, sedangkan sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu yang tepat.

2.1.6 Permainan Lompat Sasaran dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lompat

a. Sikap awal

Berdiri rileks dan tubuh tegak, kedua lengan lepas kebawah dengan lutut sedikit ditekuk.

b. Gerakan

Dari sikap awal lalu kedua tungkai menolak secara bersamaan melompat ke depan menuju sasaran ban bekas.

c. Pendaratan

Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper dengan kedua lutut ditekuk, berat badan di bawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang.

d. Beban Latihan

Peningkatan beban dalam permainan lompat sasaran yaitu dengan cara menambah jarak antara media ban bekas.

2.2 Hakekat Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian Tindakan Kelas sudah dikenal dan ramai dibicarakan dalam dunia pendidikan. Istilah dalam bahasa Inggrisnya adalah *Classroom Action Research* (CAR), dari istilah tersebut mengandung arti sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Oleh karena itu ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, diantaranya:

1. Penelitian menunjuk pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat.

2. Tindakan menunjuk pada sesuatu gerakan kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dan dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan untuk siswa.
3. Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik.

Menurut Arikunto bahwa Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Arikunto, 2010:3).

Penelitian Tindakan Kelas dipergunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh guru tidak terkecuali peneliti, permasalahan yang dihadapi oleh peneliti yaitu hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ternyata masih kurang. Melalui Penelitian Tindakan Kelas diharapkan bisa memecahkan permasalahan yang dihadapi peneliti.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan identifikasi masalah, perumusan masalah dan kajian pustaka, maka memunculah suatu masalah yang harus dipecahkan, yaitu bagaimana cara meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01?. Kemungkinan besar hasil belajar siswa masih bisa ditingkatkan. Maka dari itu penulis mempunyai gagasan yaitu dengan cara penggunaan permainan lompat sasaran dengan media ban bekas untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

2.4 Hipotesis Tindakan

Melalui kerangka penelitian yang telah disusun sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian sebagai berikut: “Melalui permainan lompat sasaran dengan media ban bekas dapat meningkatkan hasil lompatan yang bagus atau sesuai dengan pembelajaran yang benar pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2016”



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tiap siklus, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode stimulasi dengan menggunakan media bertahap pada siswa kelas III SD Negeri Tanjungharja 01 Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015 / 2016 sudah cukup tepat. Hal ini terlihat dari hasil prestasi belajar siswa yang diperoleh semakin meningkat. Penerapan metode tersebut dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik dari segi psikomotor, kognitif, afektif dan efektifitas pembelajaran. Hal ini terbukti dari 32 siswa, pada siklus 1 siswa yang mencapai ketuntasan ada 27 siswa atau 72 %, pada siklus 2 terjadi peningkatan hasil belajar yang sangat signifikan yaitu siswa yang mencapai ketuntasan ada 29 siswa atau 86 %

5.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian, ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu :

1. Bagi Sekolah
Perlu penyediaan sarana dan prasarana untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Bagi Guru
Guru pendidikan jasmani sebaiknya mengetahui tingkat kemampuan siswa terutama pada kemampuan dasar sehingga menunjang pada kegiatan pembelajaran jenjang selanjutnya
3. Bagi Siswa

Siswa hendaknya membiasakan diri untuk berlatih permainan yang mengasah kemampuan dasar salah satunya adalah kemampuan melempar, menangkap dan memukul

4. Bagi Peneliti Lain

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan pengamat lain serta pengambilan data yang lebih banyak untuk mengetahui tingkat kemampuan melempar bola yang lebih baik



DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. 2008. *PSIKOLOGI OLAHRAGA Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- BNSP. 2008. *PEDOMAN PENYUSUNAN KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR*. Jakarta: DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL DITJEN MANAJEMEN DIKDASMEN.
- Brown Douglas. 2004. *Language assessment principles and classroom*. San Francisco: Longman.
- Dadan Heryana dan Giri Veriabti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI)*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhammad Afandi. 2011. *Cara Efektif Menulis Karya Ilmiah Setting Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Dasar dan Umum*. Bandung: CV ALFABETA.
- Nana Sudjana. 2008. *TUNTUTAN PENYUSUNAN KARYA ILMIAH Makalah-Skripsi-Tesis-Disertasi*. Bandung: SINAR BARU ALGENSINDO.
- Nunuk Wilestari. 2012. *PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN ALAT BANTU KARDUS DAN KARET PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI POLENGAN 1 KECAMATAN SRUMBUNG KABUPATEN MAGELANG*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Rumini. 2004. *MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK DAN METODIK I untuk PGPJSD*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjo dan Supardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suharto. 2012. *Meningkatkan Stimulasi Gerak Dasar Lompat Menggunakan Media Bertahap pada Siswa Kelas III SD Negeri Tanjungharja 01*

- Kecamatan Kramat Kabupaten Tega tahun Pelajaran 2015/2016l.
Skripsi. Program Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sukintaka. 1992. TEORI BERMAIN untuk D2 PENJASKES. DEPDIKBUD
DIRJENDIKTI PROYEK PEMBINAAN TENAGA KEPENDIDIKAN.
- Sumiati dan Asra. 2009. METODE PEMBELAJARAN. Bandung: CV Wacana
Prima.
- Suyatmin. 2012. INOVASI ALAT PERAGA OLAHRAGA “BOQUALON
MULTIGUNA” UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ATLETIK
DI SDN TANJUNGHARJA 01 KECAMATAN KRAMAT KABUPATEN
TEGAL. Makalah.
- Suyatno, dkk., 2005. Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas VI. Jakarta:
Erlangga.

