



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
MELALUI PERMAINAN *JUMP-BANDUS* SISWA KELAS IV  
SDN KALIGAYAM 03 KABUPATEN TEGAL  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh  
**A. LATIP ARIS**  
**6102914032**

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

## ABSTRAK

A.LATIP ARIS. 2016. *“Upaya meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh melalui permainan Jump-bandus Siswa Kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun 2016.”* Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr. Heny Setyawati, M.Si. Pembimbing II: Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd.,Ph.D.

### **Kata Kunci : Pembelajaran Lompat Jauh melalui Permainan Jump-bandus.**

Latar belakang penulisan skripsi ini adalah adanya kendala/kesulitan siswa dalam melakukan proses pembelajaran lompat jauh khususnya pada tehnik tolakan, mendarat dan juga hasil lompatan yang belum optimal. Permasalahan dalam penelitian ini adalah: apakah pendekatan permainan jump-bandus dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2015/2016?. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan prestasi atau hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan jump-bandus.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kaligayam 03 kecamatan Talang kabupaten Tegal, penelitian ini melibatkan semua siswa kelas IV yang berjumlah 31 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan) dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penilaian pengamatan sikap, keaktifan siswa, penilaian ketuntasan hasil belajar, serta angket respon/tanggapan siswa.

Hasil pengamatan dan penilaian selama proses pembelajaran didapatkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yaitu siklus I mencapai 74 % dan siklus II mencapai 87%, ini ada peningkatan sebesar 13%. Dan hasil analisis angket respon siswa mendapat respon yang positif dari siswa. Ini terlihat dari rata-rata siswa sebanyak 78% menjawab dengan jawaban setuju. Ini dapat dikatakan bahwa siswa menyukai model pembelajaran yang disajikan.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan permainan jump-bandus mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Sedangkan saran dalam penelitian ini adalah siswa diharapkan untuk meningkatkan semangat belajar. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dan juga guru diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : A. LATIP ARIS

NIM : 6102914032

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar karya sendiri bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat dan temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Jika di kemudian hari terbukti pernyataan ini saya salah, maka saya siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.


**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Mei 2016



## PENGESAHAN

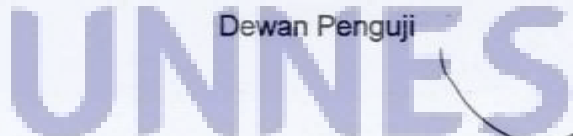
Skripsi atas nama A. LATIP ARIS NIM 6102914032 Program Studi PJKR Judul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan *Jump-bandus* Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kabupaten Tegal Tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu, tanggal 28 Mei 2016.



**Panitia Ujian**  
Ketua  
Prof. Dr. Nandino Rahayu, M.Pd  
NIP.196403201984032001

**PANITIA UJIAN SKRIPSI**  
Sekretaris  
Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes  
NIP.195903151985031003

**Dewan Penguji**

- 
1. Moh. Annas, S.Pd., M.Pd. (Ketua) (.....)  
NIP.197508252008121001
  2. Dr. Heny Setyawati, M.Si. (Anggota) (.....)  
NIP.196706101992032001
  3. Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D (Anggota) (.....)  
NIP.198402292009121004

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### Moto :

- ❖ Kejujuran adalah ketentraman, dan kebohongan adalah kebimbangan
- ❖ Gunakan waktu sebaik mungkin, tak ada yang harus disesali. Waktu akan terus berganti dan yang terbaik yang harus kita tuju.
- ❖ Orang yang sempurna adalah orang yang dapat dihitung kesalahannya

### Persembahan :

- Ibu dan Ayah tercinta
- Kakak dan Adik tersayang
- Anak-anak didikku yang membanggakan
- Teman-teman PJKR-PKG angkatan 2014



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah segala puji kami panjatkan ke hadirat Allah SWT tuhan semesta alam atas rahmat dan petunjukNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan ketulusan hati kami ucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan Kuliah di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan Ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
4. Dr. Henny Setyawati M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Donny Wira Yudha Kusuma,Ph.D selaku Dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motifasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan ibu dosen FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu
6. Kepala SD Negeri Kaligayam 03 yang telah memberikan ijin tempat penelitian kepada penulis.
7. Suwitno,S.Pd yang telah membantu dalam penelitian ini sebagai observer.
8. Siswa-siswi kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Pemecahan Masalah.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakekat Pendidikan Jasmani.....	8
2.2 Hakekat Belajar.....	8
2.3 Karakteristik Siswa.....	9
2.4 Modifikasi dalam Pembelajaran Penjas.....	9
2.5 Lompat jauh.....	10
2.6 Teknik Dasar Lompat Jauh.....	10
2.7 Lapangan Lompat Jauh.....	14
2.8 Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Jump-bandus.....	14
2.9 Kerangka Berfikir.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian.....	18
3.2 Subyek Penelitian.....	18
3.3 Obyek Penelitian.....	18
3.4 Lokasi Penelitian.....	18
3.5 Waktu Penelitian.....	19
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	20
3.7 Langkah-langkah Tindakan.....	24

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Peneitian Siklus I.....	28
4.2 Hasil Penelitian siklus II.....	33
4.3 Perbandingan Nilai Tiap Siklus.....	37
4.4 Hasil Nilai Efektifitas Model Pembelajaran.....	38
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	44
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	47





## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prasarana/Sarana Olahraga.....	3
2. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	19
3. Kategori Tingkat Penguasaan Siswa.....	20
4. Skor Penilaian Aktivitas Guru.....	21
5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	22
6. Hasil Penilaian Kognitif/Pengetahuan Siswa Siklus I.....	29
7. Hasil Penilaian Afektif/Sikap Siswa.....	30
8. Hasil Penilaian Psikomotorik Siswa.....	30
9. Hasil Penilaian Kognitif/Pengetahuan Siswa Siklus II.....	34
10. Hasil Penilaian Afektif/Sikap Siswa.....	35
11. Hasil Penilaian Psikomotorik Siswa.....	35
12. Peningkatan Nilai Rata-rata pada Kondisi Awal dan tiap Siklus.....	37
13. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran.....	39



## DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar	Halaman
1. Sudut Tolakan 45 derajat.....	11
2. Melayang diudara.....	12
3. Mendarat dengan dua kaki secara bersamaan.....	13
4. Skema Lompat Jauh dari Awalan sampai saat Mendarat .....	13
5. Lapangan Lompat Jauh.....	14
6. Skema Permainan Jump-bandus.....	16
7. Kerangka Berfikir PTK.....	17
8. Alur Pelaksanaan PTK.....	23
9. Grafik Perbandingan Nilai pada Kondisi Awal dengan Siklus I.....	32
10. Persentase Ketuntasan pada Kondisi Awal dan Tiap Siklus.....	36
11. Grafik Angket Tanggapan Siswa.....	40



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang terpenting dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, kemampuan sosial, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Hal ini tertuang dalam Kurikulum 2004.

Tujuan pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan yang begitu luhur hanya akan dicapai setelah melalui masa yang cukup lama. Kegiatan olahraga sebagai bentuk olah tubuh khususnya bagi anak-anak di masa pertumbuhan seperti di Sekolah Dasar sangat perlu dibina, dibimbing dan diarahkan serta dilakukan dengan teratur agar pertumbuhan anak berjalan secara wajar dan teruji, sehingga tujuan pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan akan terwujud sesuai dengan kurikulum yang ada. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD.

Memodifikasi sarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani SD, agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan senang. Dengan melakukan pembelajaran menggunakan sarana prasarana yang sangat terbatas di tambah dengan minimnya variasi dalam pembelajaran, menyebabkan anak tidak termotivasi untuk bergerak aktif dalam pembelajaran,

anak cenderung bosan dan jenuh terhadap pembelajaran tersebut. Ketika anak sudah merasa jenuh dan tidak termotivasi untuk beraktivitas, gerakpun makin menurun sehingga pada akhirnya tujuan pendidikan jasmani akan sulit tercapai. Kesimpulannya banyak kelemahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan fasilitas yang sangat terbatas dan dengan pembelajaran minim variasi.

Tujuan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan: siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam partisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak secara benar (Lutan,1988:4.15). 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 di SD dapat di lakukan secara intensif sekaligus efektif.

Selama ini proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SDN Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal yang kami terapkan mengalami kendala dan masalah terutama dikelas IV. Dalam proses pembelajaran lompat jauh yang selama ini kami terapkan hanya berpedoman pada aturan yang baku tanpa adanya pendekatan lain yang sesuai dengan karakteristik anak SD, sehingga anak cenderung merasa takut tidak percaya diri dan merasa bosan akibatnya anak tidak termotivasi untuk bergerak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pengertian Lompat Jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang diawali dengan lari cepat atau lambat kemudian bertumpu pada satu kaki dan mendarat dengan satu kaki/dua kaki dengan

keseimbangan yang baik (Deni Kurniadi dan Suro Prapanca : 69). Media yang sering digunakan adalah berupa bak pasir, papan tolakan dan rol meteran.

Dalam studi pendahuluan untuk sarana/peralatan lompat jauh SDN Kaligayam 03 didapat data sebagai berikut :

Table 1.1 Prasarana/sarana olahraga

No	Jenis Sarana / Alat	Jumlah	Kondisi
1.	Bak Pasir	1	Sedang
2.	Papan Tolakan	1	Baik
3.	Penggaris Rol	1	Baik
4.	Cangkul	1	Baik

Berdasarkan data di atas sebenarnya sarana/peralatan untuk pembelajaran lompat jauh sudah memadai dan cukup lengkap, sehingga untuk sarana/peralatan tidak ada masaah. Tetapi yang menjadi kendala dalam proses pembelajaran adalah respon anak kurang aktif dan tidak mereka merasa puas, disamping itu pula anak seringkali mengalami kesulitan dalam hal :

1. Melakukan tolakan (kaki tolakan sering melebihi dari batas yang ditentukan)
2. Pendaratan (Saat mendarat kedua kaki tidak jatuh sejajar/bersama akibatnya badan tidak seimbang sehingga jatuh ke bak lompatan)
3. Hasil lompatan yang tidak optimal

Berdasarkan kenyataan diatas perlu adanya variasi lain yang bisa mengembangkan dan meningkatkan dalam pembelajaran lompat jauh, yang nantinya anak lebih termotivasi untuk lebih aktif dalam bergerak. Pelaksanaan

pembelajaran lompat jauh pun mengalami masalah dalam proses pengajaran, akibatnya tujuan pendidikan jasmani di SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal ini tidak optimal sehingga sebagian siswa masih ada yang di bawah standar KKM. Dari 31 siswa (11 putra dan 20 putri) kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 yang lulus atau di atas KKM adalah 21 siswa (68% ), sehingga perlu adanya pendekatan lain dalam pembelajaran lompat jauh yang bisa meningkatkan prestasi siswa.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu pendekatan lain melalui modifikasi permainan dengan memanfaatkan barang-barang bekas pakai yang ada disekitar lingkungan sekolah seperti ban sepeda dan dus bekas. Kondisi Sekolah yang terletak di daerah semi perkotaan dengan kondisi masyarakat bermata pencaharian beranekaragam, sudah tentu banyak tersedia barang-barang bekas pakai yang bisa dijadikan sebagai sarana untuk modifikasi pembelajaran lompat jauh. Dengan pemberian pendekatan pembelajaran yang bervariasi, anak akan lebih termotivasi untuk bergerak dan anak akan merasa lebih puas. Pemberian modifikasi permainan dengan sistem kompetisi atau perlombaan diharapkan anak akan lebih termotivasi untuk bergerak sehingga proses pembelajaran lompat jauh di kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kabupaten Tegal akan lebih meningkat, sehingga diperoleh hasil yang optimal.

Dengan pemberian metode pembelajaran yang sederhana, mudah, menarik dan menyenangkan akan terhindar dari rasa susah, takut dan bosan sehingga akan timbul kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan. Inilah salah satu kelebihan pemberian metode pembelajaran dengan pendekatan permainan yang tentunya

akan lebih disukai oleh anak dibandingkan pemberian model pembelajaran yang terdahulu.

### **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka didapat perumusan masalah sebagai berikut : "Apakah pembelajaran menggunakan pendekatan permainan *Jump-bandus* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 kecamatan Talang kabupaten Tegal tahun pelajaran 2015/2016 ?"

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK ) dipraktikan sebagai langkah sistematis untuk memecahkan permasalahan terutama yang berkaitan dengan persoalan pembelajaran pendidikan jasmani di kelas (Agus Kristiyanto:2010). Sesuai dengan permasalahan di atas, tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03, kecamatan Talang kabupaten Tegal tahun pelajaran 2015/2016 melalui pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan permainan *Jump-bandus*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat kepada pihak antara lain :



#### **1.4.1 Bagi Siswa**

Siswa dapat mengetahui dan melakukan teknik dasar lompat jauh dengan percaya diri tanpa rasa takut dan merasa susah dalam menggunakan media pembelajaran yang ada.

#### **1.4.2 Bagi Guru**

Selain menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang disesuaikan dengan karakter siswa juga dapat membuat pengajaran lompat jauh lebih kreatif efektif dan efisien serta melalui permainan *jump-bandus* bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan pendekatan lain dalam cabang pendidikan jasmani dan kesehatan yang lainnya.

#### **1.4.3 Bagi Sekolah**

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berdampak terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan. Dengan demikian akan terwujud tujuan pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga yang tertuang dalam Kurikulum Pendidikan.

### **1.5 Pemecahan Masalah**

Berdasarkan kajian pembahasan masalah yang di hadapi maka peneliti menggunakan suatu metode permainan *Jump-bandus* yang di harapkan dapat mengatasi permasalahan yang sedang di alami oleh siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal mengenai masalah pembelajaran lompat jauh. Metode yang digunakan adalah sebagai berikut :

### 1.5.1 Metode Demonstrasi

Adalah suatu proses pembelajaran terhadap siswa dengan cara guru memperagakan suatu rangkaian gerakan berurutan dari awal sampai dengan akhir gerakan yang dilakukan dihadapan siswa, kemudian semua siswa mengamati setelah itu siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerakan seperti yang telah diperagakan oleh guru secara kontinyu berulang-ulang sampai anak dapat melakukan seperti yang dipraktikkan oleh gurunya. Dalam kasus ini, seorang guru mendemonstrasikan gerak dasar lompat jauh melalui permainan dengan sistem kompetisi (perlombaan).

### 1.5.2 Pendekatan bermain

Dunia anak adalah dunia bermain. Bagi anak-anak kegiatan bermain selalu menyenangkan. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. *Jump-bandus* adalah salah satu metode pembelajaran yang didalamnya mengandung unsur permainan karena metode ini dilakukan dengan sistem kompetisi (perlombaan), mudah dalam pelaksanaannya dan menggunakan sarana yang sederhana sekaligus aman bagi keselamatan siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Hakekat Pendidikan Jasmani**

Menurut Toto Subroto (2008:1.5) Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara neuromuskuler, kognitif dan emosional. Didalam penyelenggaraan pendidikan, peranan pendidikan jasmani sangatlah penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

#### **2.2 Hakekat Belajar**

Menurut pendapat tradisional belajar adalah menambah dan mengumpulkan sejumlah pengetahuan. Sedangkan pendapat ahli pendidikan modern belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh sesuatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi lingkungannya (H.M.Surya,dkk:8.4).

Dapat diambil kesimpulan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat interaksi antara peserta didik dengan sumber-sumber atau objek belajar yang secara sengaja atau tanpa sengaja dirancang. Perubahan tingkah laku itu meliputi aspek-aspek tingkah laku kognitif, afektif atau motorik, oleh karena itu belajar merupakan proses yang aktif dan mereaksi

terhadap semua situasi yang berada disekitar individu. Belajar merupakan suatu proses yang diarahkan kepada tujuan. Kegiatan belajar hanya akan berhasil jika sibelajar secara aktif mengalami sendiri proses belajar. Seorang siswapun belum dapat dikatakan telah belajar hanya karena ia sedang berada didalam ruangan dengan guru yang sedang mengajar.

### **2.3 Karakteristik siswa**

Pada dasarnya dunia anak adalah dunia bermain, sehingga banyak yang mengatakan bahwa masa anak-anak adalah masanya bermain. Menurut sugiyanto (2008:4,36) ada beberapa karakteristik anak yang berumur 9 tahun (anak kelas IV SD) antara lain adalah :

- a. Menyenangi aktivitas kompetitif
- b. Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individu.
- c. Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi
- d. Semangat untuk mencari pengalaman baru
- e. Perkembangan sosialnya makin tinggi

### **2.4 Modifikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Sebagai pendekatan pembelajaran, modifikasi dimaksudkan untuk mengganti model pengajaran tradisional yang selama ini diterapkan. Pengajaran model inii sama dengan pengajaran efektif yang pada hakikatnya menolak pendekatan secara linier, utin dan monoton. Modifikasi dapat dilakukan pada alat, ukuran lapangan, aturan permainan dan sebagainya.

Menurut Siti Safariatun (2008;4.15) pengertian modifikasi adalah merekayasa sesuatu agar lebih sederhana, lebih mudah, lebih efektif dan lebih

efisien didalam pelaksanaannya. Memodifikasi sarana prasarana merupakan salah satu upaya yang dilakukan guru pendidikan jasmani agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa.

## 2.5 Lompat Jauh

Pengertian Lompat Jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang diawali dengan lari cepat atau lambat kemudian bertumpu pada satu kaki dan mendarat dengan satu kaki/dua kaki dengan keseimbangan yang baik (Deni Kurniadi dan Suro Prapanca : 69). Lompat jauh termasuk salah satu cabang atletik dimana penilaiannya utamanya di dasarkan pada jauhnya kita menapakan kaki pada sebuah bidang yang telah ditentukan.

Ada tiga cara sikap melayang diudara dalam lompat jauh, yaitu:

- a. Gaya Jongkok (waktu melayang bersikap jongkok)
- b. Gaya Menggantong (waktu di udara badan dilentangkan)
- c. Gaya berjalan di udara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara)

## 2.6 Teknik Dasar lompat jauh

Adapun tinjauan secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 tehnik yaitu :

### 2.6.1 Awalan atau ancang –ancang

Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan lompat jauh kurang lebih 30-40 meter. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu bertumpu pada balok secara

tepat. Ketepatan tumpuan dapat dicapai dengan perencanaan jumlah langkah awalan yang tepat. Cara melakukan ancang – ancang adalah sebagai berikut :

- a) Lari ancang – ancang tergantung kemampuan masing – masing
- b) Tambah kecepatan lari sedikit demi sedikit sebelum bertumpu
- c) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah ahir ancang – ancang.

### 2.6.2 Tumpuan atau tolakan

Tolakan harus menggunakan kaki terkuat supaya tercapai tinggi lompatan optimal tanpa mengubah kecepatan. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tolakan. Gerakan tangan dapat membantu menambah ketinggian, pandangan mata yang naik ke depan sebagai kemudi. Cara melakukan tumpuan atau tolakan sebagai berikut :

- a) Ayunkan paha dan kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan
- b) Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan bertolaklah kedepan dan ke atas
- c) Sudut tolakan 45 derajat.



Gambar 2.1 Sudut tolakan 45 derajat.

(sumber : Dwi Hanifah ,2012)

### 2.6.3 Melayang di udara

Gerakan melayang di udara pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan diupayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara dan pada tahap inilah gaya apa yang akan diperlihatkan. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada besarnya kekuatan tolakan.



Gambar 2.2 Melayang di udara  
(Sumber : Dwi Hanifah, 2012)

### 2.6.4 Mendarat

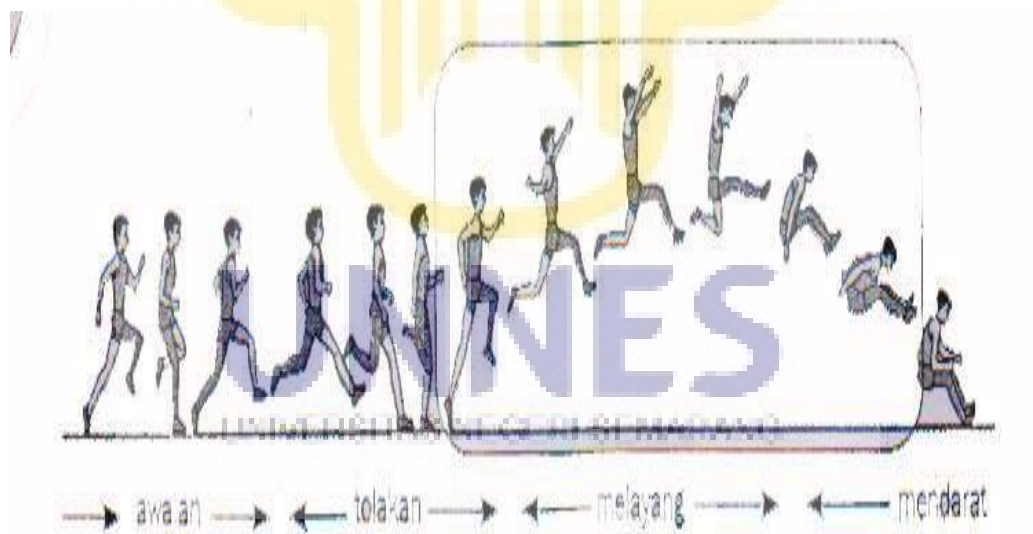
Dari semua rangkaian lompat jauh mulai dari awalan, tolakan dan melayang, semua gerakan tersebut punya teknik dasar yang harus diperhatikan, tak beda dengan gerakan pendaratan, cara melakukannya adalah :

- a. Saat mendarat berat badan dipindahkan kedepan, untuk menghindari pendaratan yang merugikan.
- b. Kepala ditundukan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir
- c. Sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat serta lutut harus mengeper saat pendaratan.
- d. Mendarat dengan dua kaki secara bersamaan.





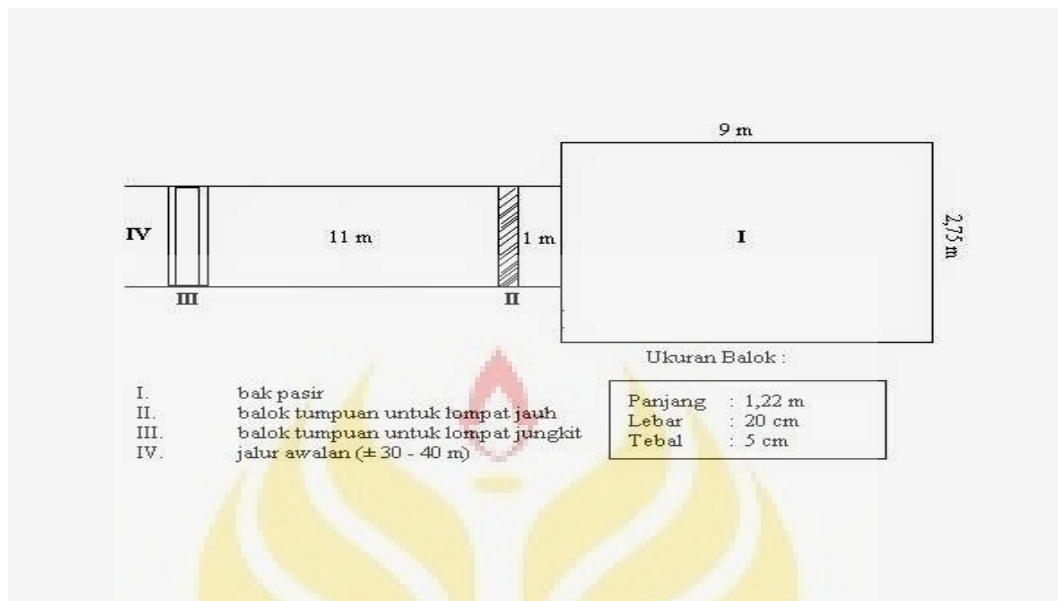
Gambar 2.3 Mendarat dengan dua kaki secara bersamaan.



Gambar 2.3 Skema Lompat Jauh dari Awalan sampai saat Mendarat

( Sumber : Dwi Hanifah,2012)

## 2.7 Lapangan Lompat Jauh



Gambar 2.4 Lapangan Lompat Jauh

( Sumber : Dwi Hanifah,2012 )

Ukuran lapangan lompat jauh adalah sebagai berikut :

Panjang bak pasir : 9 m

Lebar bak pasir : 2,75 m

Jarak papan tolak dengan bak pasir : 1 m

Panjang lintasan awalan lompat jauh : 30 - 40 m

## 2.8 Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Jump-bandus

Istilah media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari "medium" yang secara harfiah berarti pengantar atau perantara sedangkan makna umumnya adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Didalam dunia pendidikan juga

sering kita dengar yang namanya media pendidikan tentu saja media ini digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan, apabila dibandingkan dengan media pembelajaran, maka media pendidikan sifatnya lebih umum. Oleh karena itu tidak semua mediapendidikan adalah media pembelajaran, tetapi setiap media pembelajaran pasti termasuk media pendidikan.

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan media pembelajaran yang termasuk media sederhana yaitu menggunakan permainan *jump-bandus* (lompat ban dan dus). *Jump-bandus* menggunakan media yang ramah lingkungan berupa ban sepeda dan dus bekas yang diperoleh dari lingkungan sekitar sekolah. Metode *jump-bandus* dipilih dengan harapan agar siswa lebih percaya diri dalam melompat dan melayang di udara tanpa danya rasa takut, sehingga mereka merasa senang serta puas karena dirancang dengan pendekatan bermain.

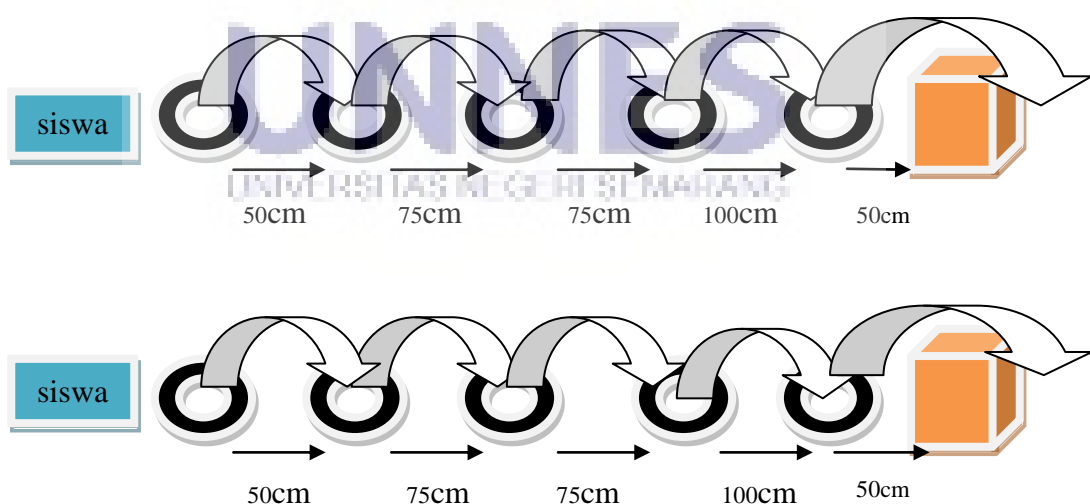
Perkembangan melompat berkaitan dengan peningkatan kekuatan dan koordinasi tubuh. Koordinasi tubuh yang berkembang dengan baik dan disertai peningkatan kekuatan yang baik akan menghasilkan perkembangan kemampuan melompat yang baik pula. Menurut teori, latihan yang dapat meningkatkan explosif power (kekuatandaya ledak) antara lain :1. Melompat memantul jauh kedepan atas (bounds), 2. Loncat-loncat vertikal (hops), 3. Melompat (jump), 4) Lompat berjingkat (leaps), 5. Langkah dekat (Skips).

(Susilo,2013:18 ).

Disini penulis akan menggunakan metode *jump-bandus* atau lompat ban dan dus bekas sebagai alat bantu dalam penguasaan gerak dasar lompat jauh karena didalamnya ada unsur yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai. *Jump-bandus* adalah permainan dengan menggunakan ban sepeda bekas

dengan diameter lingkaran 50 cm, jarak antar ban yang satu dengan ban yang ke dua 50 meter ,di mulai dengan jarak 50 cm meningkat 75 cm dan begitu seterusnya dengan kelipatan 25 cm diakhiri dengan melompati dus yang telah disusun terlebih dahulu.

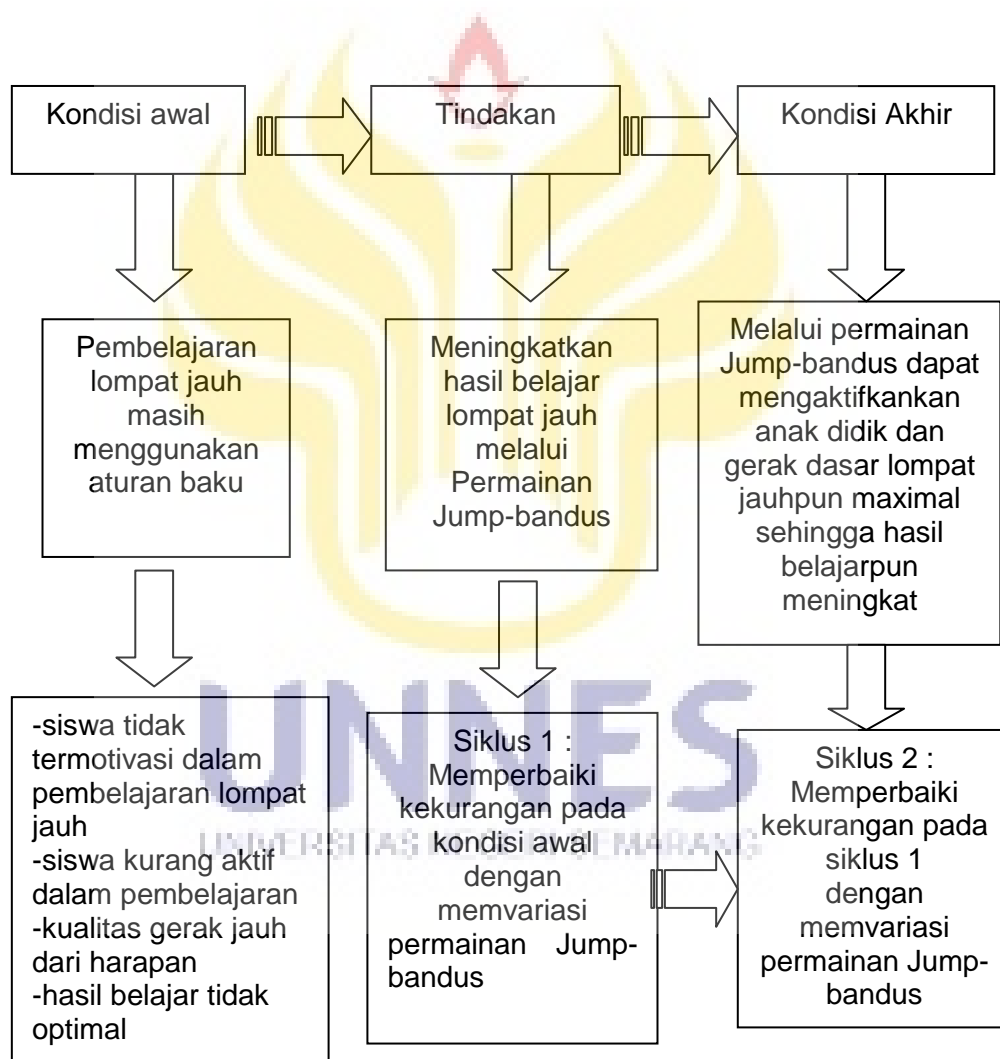
Bagi anak-anak kegiatan bermain selalu menyenangkan. Melalui kegiatan bermain ini, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Perkembangan secara fisik dapat dilihat saat bermain. Perkembangan intelektual bisa dilihat dari kemampuannya menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya. Perkembangan emosi dapat dilihat ketika anak merasa senang, tidak senang, marah, menang dan kalah. Perkembangan sosial bisa dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, menolong dan memperhatikan kepentingan orang lain. Dengan pendekatan ini anak akan merasa senang karena sesungguhnya dunia anak adalah dunia bermain. Dengan metode jump-bandus (lompat ban dan dus bekas ), dengan harapan pembelajaran lompat jauh dapat diajarkan dan dapat diterima dengan baik oleh semua siswa.



Gambar 2.6 Skema Permainan Jump-bandus

## 2.9 Kerangka Berfikir

Dengan pendekatan *Jump-bandus* di harapkan akan lebih mengaktifkan siswa dalam pembelajaran lompat jauh sehingga gerak dasar lompat jauhpun optimal sesuai harapan. Maka terdapat suatu gagasan atau pendapat dari penulis. Gagasan tersebut bila disajikan akan tampak seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 2.7 Kerangka Berfikir PTK

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (Action Research) yaitu sebagai langkah sistematis untuk memecahkan permasalahan terutama yang berkaitan dengan persoalan pembelajaran pendidikan jasmani di kelas (Agus Kristiyanto:2010).

#### **3.2 Subyek Penelitian**

Subjek yang diteliti adalah siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal dengan jumlah 31 siswa terdiri dari 20 putri dan 11 putra.

#### **3.3 Obyek Penelitian**

Dalam penelitian ini, obyek yang diteliti adalah penerapan pendekatan model pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan *jump-bandus* (melompati ban dan dus) sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal.

#### **3.4 Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini, Penelitian dilaksanakan di halaman SD Negeri Kaligayam 03 Desa Kaligayam Kecamatan Talang Kabupaten Tegal.

### 3.5. Waktu Penelitian :

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada Semester Genap tahun pelajaran 2015/2016 yaitu :

Siklus 1 : Hari Sabtu , 12 Maret 2016

Siklus 2 : Hari Sabtu , 26 Maret 2016

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2016					Ket.
		Januari	Pebruari	Maret	April	Mei	
1.	Persiapan	✓					
	a.Observasi	✓					
	b.Identifikasi Masalah	✓					
	c.Penentuan Judul	✓					
	d.Pengajuan Judul	✓					
	e.Penyusunan Proposal		✓				
2.	f.Pengajuan izin Penelitian			✓			
	Pelaksanaan Siklus 1			✓			
	a.Pembuatan RPP			✓			
	b.Pelaksanaan Tindakan			✓			
	c.Pengumpulan Data			✓			
3.	d.Analisis dan Refleksi			✓			
	Pelaksanaan Siklus 2			✓			
	a.Pembuatan RPP			✓			
	b.Pelaksanaan Tindakan			✓			
	c.Pengumpulan Data			✓			
4.	d.Analisis dan Refleksi			✓			
	Penyusunan Laporan				✓		
	Penulisan Laporan				✓		



### 3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki atau mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu masalah atau menguji suatu hipotesis. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan beberapa teknik yaitu :

- 1). Observasi yaitu mengamati penguasaan siswa terhadap pembelajaran, yaitu dengan kategori sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kategori Tingkat Penguasaan Siswa

Kategori Tingkat Penguasaan	Inteval Nilai
Sangat Baik	90 – 100
Baik	80 – 89
Cukup	70 – 79
Kurang	60 – 69
Sangat Kurang	< 60

- 2) Pengambilan data melalui aspek afektif, ada 5 indikator yang diamati yaitu : kehadiran, bersemangat dalam mengikuti pelajaran, kedisiplinan, ketertiban dan sportifitas, keaktifan dalam pelajaran.
- 3) Pengambilan data melalui aspek kognitif yaitu : menjawab 10 pertanyaan dari guru
- 4) Pengambilan data dari aspek Psikomotorik yaitu : dengan mengamati gerak siswa, indikator yang diamati yaitu : awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- 5) Dokumentasi yaitu mengumpulkan bukti-bukti dan penjelasan yang lebih luas mengenai fokus penelitian.

Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Data kuantitatif merupakan hasil belajar siswa yang diperoleh dari nilai tes pada tiap siklusnya. Adapun sebagai dasar untuk menilai siswa peneliti menggunakan pedoman penilain sebagai berikut :

$$\text{Nilai Kognitif / Pengetahuan} = \frac{\text{jumlah skor}}{10} \times 100\%$$

$$\text{Nilai Afektif / Respon} = \frac{\text{jumlah skor}}{20} \times 100\%$$

$$\text{Nilai Psikomotor} = \frac{\text{jumlah skor}}{16} \times 100\%$$

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{N.kognitif} + \text{N.afektif} + \text{N.psimomotor}}{3}$$

- 2) Data kualitatif berupa hasil observasi, dokumentasi aktivitas belajar siswa yang diperoleh melalui lembar pengamatan. Dengan kategori sebagai berikut : 90 - 100 = Sangat Baik, 80 - 89 = Baik, 70 - 79 = Cukup, 60 - 69 = Kurang dan < 60 = Sangat Kurang. Dan performansi guru yang diperoleh dari lembar AKG (Aktivitas Kemampuan Guru) I dan II. Dengan rentangan skor 1 s/d 5, adapun keterangan skor penilaian sebagai berikut :

Tabel 3.3 Skor Penilaian Aktivitas Kemampuan Guru

Kategori Tingkat Penguasaan	Interval Nilai
Sangat Baik	1
Baik	2
Cukup	3
Kurang	4
Sangat Kurang	5

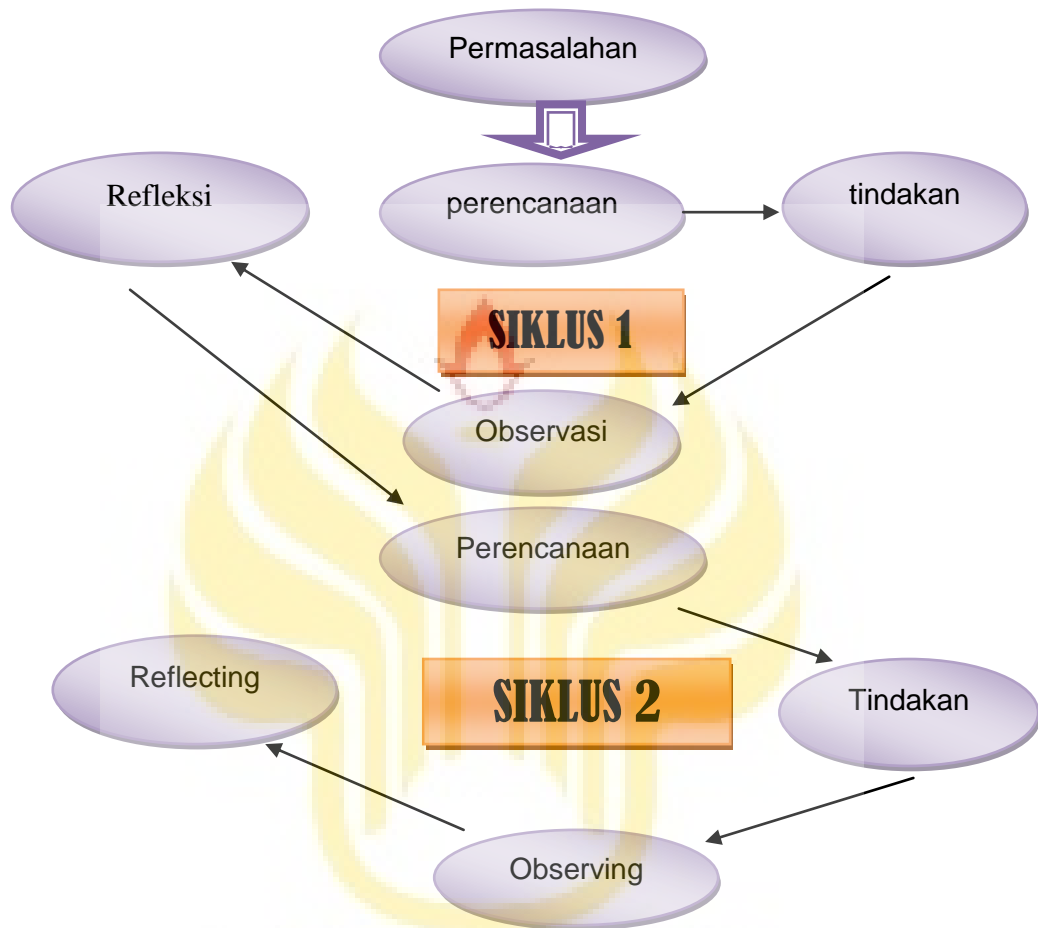
Di dalam penelitian ini ada beberapa indikator yang akan dinilai sebagai bahan untuk melihat berhasil dan tidaknya penelitian ini. Berikut kisi-kisi pada lembar pengamatan :

Table 3.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek Penilaian	Indikator	Instrumen
Hasil belajar lompat jauh dengan metode Jump-bandus	Kognitif	Menilai siswa berdasarkan pertanyaan yang berkaitan dengan materi lompat jauh	Unjuk Kerja
	Afektif	Menilai siswa berdasarkan aspek disiplin, kehadiran, sportivitas, semangat dan keaktifan siswa	Unjuk Kerja
	Psikomotorik	Menilai siswa berdasarkan unjuk kerja yang dilakukan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh	Unjuk Kerja

Dalam praktiknya penelitian tindakan kelas adalah tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian yang mencakup empat langkah yaitu :1. Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan (*planning*), 2. Melaksanakan tindakan (*getting*), 3. Pengamatan tindakan (*observing*), 4. Merefleksikan hasil pengamatan (*reflecting*). Empat langkah utama yang saling berkaitan itu dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas sering disebut dengan siklus.

Alur pelaksanaan penelitian dapat digambarkan dengan skema berikut ini :



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan PTK

### 3.7 Langkah-langkah Tindakan

#### 3.7.1 Siklus I

##### 1. Perencanaan (*planning*)

- a. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang lompat jauh menggunakan metode pendekatan bermain.
- b. Menyiapkan daftar hadir siswa dan daftar nilai siswa.
- c. Menyiapkan lembar pengamatan guru dan siswa yang berguna untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar di kelas.
- d. Menyiapkan Alat pembelajaran.
- e. Membuat lembar evaluasi pembelajaran (tes).

##### 2. Pelaksanaan/Tindakan (*Action*)

- a. Guru mempersiapkan siswanya di lapangan dan siswa dibariskan, kemudian berdo'a.
- b. Guru melakukan presensi sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.
- c. Guru memberikan pemanasan.
- d. Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada siswa.  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
  - Siswa dibagi menjadi 2 baris berbanjar,
  - Siswa yang paling depan lari melompati ban sepeda yang telah di susun terlebih dahulu diakhiri dengan melompati dus yang dimulai dari posisi start sampai selesai, kemudian dilanjutkan siswa pada baris kedua, dan seterusnya sampai semua siswa mempraktikannya.
- e. Permainan *Jump-bandus* secara individu, caranya adalah :

Dua siswa maju kedepan digaris start bersiap-siap melakukan jump-bandus

- Ketika guru memberikan aba-aba “Bersedia” “Siaap” “Ya”, maka siswa langsung berlari kemudian melompati ban sepeda dan dus yang telah disusun terlebih dahulu.
- Pemenang adalah siswa yang menyelesaikan tugasnya dengan cepat dan benar.

### **3. Observasi (*Observation*)**

Observasi proses pembelajaran dilakukan oleh teman sejawat sebagai observer. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui bahwa proses pembelajaran telah berjalan sesuai rencana (RPP) dan mengetahui adanya hambatan-hambatan teknis yang terjadi. Dalam hal ini observer telah dibekali dengan lembar pengamatan yang telah dipersiapkan.

### **4. Refleksi (*Reflecting*)**

- a. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama
- b. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama
- c. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya
- d. Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

#### **3.7.2 Siklus II**

##### **a. Perencanaan (*Planning*)**

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang tehnik dasar lompat jauh dengan menggunakan metode pendekatan jump-bandus
- 2) Menyiapkan daftar hadir siswa dan daftar nilai siswa.

- 3) Menyiapkan lembar pengamatan guru dan siswa yang berguna untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar di kelas
- 4) Menyiapkan Alat pembelajaran.
- 5) Membuat lembar evaluasi pembelajaran (tes).

**b. Pelaksanaan/Tindakan (*Action*)**

- 1) Guru mempersiapkan siswanya di lapangan dan siswa dibariskan, kemudian berdo'a.
- 2) Guru melakukan presensi sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.
- 3) Guru memberikan pemanasan.
- 4) Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada siswa.
- 5) Cara Permainan dengan kompetisi secara beregu .
- 6) Satu regu beranggotakan dua siswa.
- 7) Setiap permainan dilakukan oleh dua regu yaitu regu A dan regu B.
  - Setelah dua regu bersiap-siap digaris start, masing-masing pelari pertama memegang tongkat estafet,
  - Ketika guru memberi aba-aba siasap (bunyi peluit), maka pelari pertama dari masing-masing regu sambil membawa tongkat berlari kemudian melompati ban dan dus yang telah di susun terlebih menuju tiang bendera/kun untuk diputari.
  - Setelah semua berhasil dilewati kemudian berlari kembali ke tempat semula sampai digaris start sambil mengoper tongkat estafet ke teman regunya, begitu seterusnya.

- 8) Nilai maksimal adalah regu yang berhasil terlebih dahulu ke garis finish dengan teknik yang benar.(sistem kompetisi)

**c. Observasi (*Observation*)**

Observasi proses pembelajaran dilakukan oleh teman sejawat sebagai observer. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui bahwa proses pembelajaran telah berjalan sesuai rencana (RPP) dan mengetahui adanya hambatan-hambatan teknis yang terjadi. Dalam hal ini observer telah dibekali dengan lembar pengamatan yang telah dipersiapkan.

**d. Refleksi (*Reflecting*)**

- 1). Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus II.
- 2). Mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus II.
- 3). Evaluasi tindakann siklus II



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil Penelitian Siklus I

##### 4.1.1 Deskripsi Siklus I

Hal yang paling mendasar dari suatu penelitian adalah akan dikembangkan suatu model yang mampu mengatasi masalah pembelajaran lompat jauh yang ada selama ini, sehingga hasil belajar lompat jauh dapat meningkat terutama dalam hal tehnik. Perbaikan pembelajaran Siklus I merupakan usaha perbaikan pembelajaran dari hasil pembelajaran lompat jauh yang dilaksanakan sebelumnya. Perbaikan pembelajaran pada siklus I ini sudah menggunakan pendekatan bermain *jump-bandus* (lompat melewati ban dan dus bekas).

Penelitian pada siklus I dilaksanakan pada tanggal 2 April 2016 dengan alokasi waktu 4 x 35 menit. Tahap- tahap yang dilaksanakan pada siklus I ini sebagai berikut :

##### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan metode pendekatan bermain. Menyiapkan daftar hadir siswa dan lembar penilaian siswa. Menyiapkan lembar pengamatan guru dan siswa yang berguna untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar serta menyiapkan alat pembelajaran.

## 2. Tahap Pelaksanaan/Tindakan

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas siklus I dilaksanakan di SD Negeri Kaligayam 03 pada tanggal 2 April 2016, pada kelas IV yang berjumlah 31 siswa.

## 3. Pengamatan/observasi siklus I

Observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru yang kaitannya dengan sikap siswa unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran. Dalam melaksanakan observasi peneliti dibantu oleh satu orang observer yaitu Bpk Suwitno Spd. Observer tersebut melakukan pengamatan dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Hasil penelitian pada siklus I di sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

### a. Hasil Penilaian Kognitif Siswa

Tabel 4.1 Hasil Penilaian Kognitif/Pengetahuan

No	Interval Nilai	Kategori	Jumlah (Siswa)	Persentase	Nilai Rata-rata
1	90 – 100	Sangat Baik	17	55 %	81
2	80 – 89	Baik	5	16 %	
3	70 – 79	Cukup	1	3 %	
4	60 – 69	Kurang	4	13 %	
5	< 60	Sangat Kurang	4	13 %	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian pada aspek kognitif siswa dengan kategori sangat baik berjumlah 17 siswa (55 %), kategori baik ada 5 siswa (16 %), kategori cukup ada 1 siswa ( 3%), kategori kurang ada 4 siswa (13%), dan dengan kategori sangat kurang ada 4 siswa (13%). Dari hasil tersebut diperoleh nilai rata-rata 81.

## b. Hasil Penilaian Afektif/Sikap siswa

Tabel 4.2 Hasil Penilaian Afektif/Sikap

No	Interval Nilai	Kategori	Jumlah (Siswa)	Persentase	Nilai Rata-rata
1	90 – 100	Sangat Baik	12	39 %	85
2	80 – 89	Baik	16	51 %	
3	70 – 79	Cukup	3	10 %	
4	60 – 69	Kurang	0	0 %	
5	< 60	Sangat Kurang	0	0 %	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian pada aspek afektif siswa dengan kategori sangat baik berjumlah 12 siswa (39 %), kategori baik ada 16 siswa (51 %), kategori cukup ada 3 siswa (10% ),sedangkan untuk kategori kurang dan kategori sangat kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut diperoleh nilai rata-rata 85.

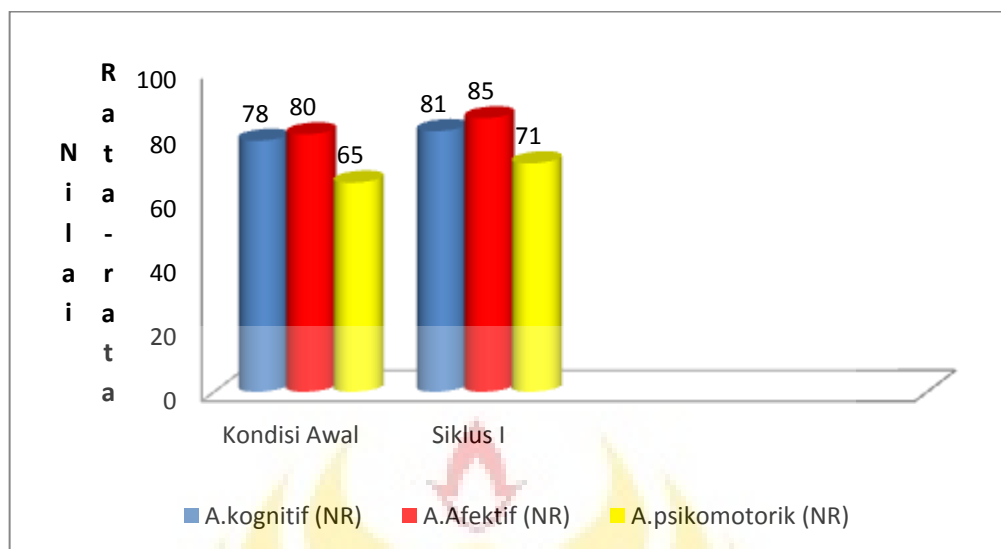
## c. Hasil penilaian Psikomotorik siswa

Tabel 4.3 Hasil Penilaian Psikomotorik

No	Interval Nilai	Kategori	Jumlah (Siswa)	Persentase	Nilai Rata-rata
1	90 – 100	Sangat Baik	0	0 %	71
2	80 – 89	Baik	6	19 %	
3	70 – 79	Cukup	4	13 %	
4	60 – 69	Kurang	17	55 %	
5	< 60	Sangat Kurang	4	13 %	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian pada aspek psikomotorik siswa dengan kategori sangat baik tidak ada (0% ), kategori baik ada 6 siswa ( 19 % ), kategori cukup ada 4 siswa ( 13% ), kategori kurang ada 17 siswa (55%), dan dengan kategori sangat kurang ada 4 siswa (13%). Dari hasil tersebut diperoleh nilai rata-rata 71.

Dari hasil rekapitulasi penilaian semua aspek pada siklus I diperoleh data sebagai berikut : Untuk aspek kognitif diperoleh nilai rata-rata 81, nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 50. Untuk aspek afektif diperoleh nilai rata-rata 85. Nilai tertinggi 95 dan nilai terendah 70. Untuk aspek psikomotorik diperoleh nilai rata-rata 70, nilai tertinggi 88 dan nilai terendah 56 (lebih lengkapnya lihat lampiran). Dari 31 siswa kelas IV yang tuntas (nilai KKM diatas 75) sebanyak 23 siswa (74%), jadi masih ada 8 siswa yang belum tuntas (26%). Dengan melihat data tersebut untuk ketuntasan siswa belum bisa terpenuhi karena masih kurang dari target yang diinginkan. Untuk target ketuntasan yang diharapkan minimal 25 siswa yang tuntas (80%), sehingga masih kurang 2 siswa (6%). Karena pada siklus I belum mencapai target yaitu mencapai ketuntasan klasikal diatas 80 % maka akan diperbaiki pada siklus II.



Gambar 4.1 Perbandingan Nilai pada Kondisi Awal dengan Siklus I

Melihat gambar diatas tentang hasil belajar siswa pada pembelajaran materi lompat jauh melalui permainan *jump-bandus* pada siklus I adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan pada kondisi awal, terutama pada aspek psikomotorik. Pada Kondisi Awal untuk nilai rata-rata aspek kognitif sebesar 78 dan meningkat menjadi 81 pada siklus I. Untuk aspek afektif nilai rata-ratanya 80 dikondisi awal dan meningkat menjadi 85 pada siklus I. Sedangkan pada aspek psikomotorik nilai rata-ratanya 65 dikondisi awal dan meningkat menjadi 71 pada siklus I. Selain peningkatan dari ke 3 aspek tersebut, yang paling menonjol adalah adanya peningkatan jarak dari hasil lompatan lompat jauh (lebih lengkapnya lihat lampiran).

#### 4. Refleksi

Selama kegiatan belajar mengajar berlangsung diperoleh informasi dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat adalah sebagai berikut :

- a. Dalam menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran kurang sehingga dalam menentukan alokasi waktu menjadi kurang tepat.

- b. Kurangnya pemberian motivasi pada siswanya, sehingga siswa cenderung kurang respon dan kurang semangat.
- c. Guru kurang memberikan kesempatan siswa untuk bertanya.
- d. Guru kurang mampu mengkondisikan kelas dengan baik, sehingga siswa kurang memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru.
- e. Siswa kurang memahami lompat jauh dengan benar.

#### 4.1.2 Kelemahan Siklus I

- a) Persiapan sarana dan prasarana kurang
- b) Siswa lebih menyukai permainan
- c) Siswa kurang memahami materi lompat jauh
- d) Siswa merasa takut dalam melompat

Berangkat dari hasil refleksi siklus I maka diperlukan tahap yang lebih matang dalam proses pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal melalui permainan *Jump-bandus*. Sehingga hal-hal yang masih kurang pada siklus I akan diperbaiki pada siklus II.

Sebelum melaksanakan perbaikan pembelajaran siklus II guru sebagai peneliti dalam pelaksanaan pembelajaran mengadakan diskusi dengan teman sejawat serta berkonsentrasi untuk menentukan langkah – langkah perbaikan pembelajaran tahap berikutnya. Semua kekurangan yang terjadi pada siklus I akan diperbaiki pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus II

#### 4.2 Hasil Penelitian Siklus II

Pada siklus II ini kegiatan yang akan dilaksanakan seperti pada siklus I yaitu penyajian materi pembelajaran lompat jauh melalui permainan *Jump-bands*

(lompat ban dan dus bekas) dengan sedikit tambahan variasi dari segi alat ataupun tehnik permainan. Langkah perbaikannya adalah :

- a. Adanya penambahan alat yaitu 2 tongkat estafet dan 2 kun/tiang bendera.
- b. Pemberian penguatan materi dan penguatan motivasi berupa tanya-jawab pada awal pembelajaran.
- c. Peraturan permainan dirubah yang tadinya perorangan menjadi kerja tim/regu. Hal ini di maksud supaya siswa lebih bersemangat lagi dalam melakukan permainan *Jump-bandus* karena disana dituntut adanya kerjasama yang baik dalam satu tim/regu.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas siklus II dilaksanakan di SD Negeri Kaligayam 03 pada tanggal 9 April 2016, pada kelas IV yang berjumlah 31 siswa. Dalam melaksanakan observasi peneliti dibantu oleh satu orang observer yaitu Bpk Suwitno Spd. Observer tersebut melakukan pengamatan dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Hasil penelitian pada siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut ;

- a. Hasil Penilaian Kognitif Siswa

Tabel 4.4 Hasil Penilaian Kognitif/Pengetahuan

No	Interval Nilai	Kategori	Jumlah (Siswa)	Persentase	Nilai Rata-rata
1	90 – 100	Sangat Baik	11	35,5 %	79
2	80 – 89	Baik	10	32,5 %	
3	70 – 79	Cukup	5	16 %	
4	60 – 69	Kurang	5	16 %	
5	< 60	Sangat Kurang	0	0 %	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian pada aspek kognitif siswa dengan kategori sangat baik berjumlah 11 siswa (35,5 %), kategori baik ada 10 siswa (32,5 %), kategori cukup ada 5 siswa ( 16%), kategori kurang ada 5 siswa (16%), dan dengan kategori sangat kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut diperoleh nilai rata-rata 79.

b. Hasil Penilaian Afektif/Sikap siswa

Tabel 4.5 Hasil Penilaian Afektif/Sikap

No	Interval Nilai	Kategori	Jumlah (Siswa)	Persentase	Nilai Rata-rata
1	90 – 100	Sangat Baik	13	42 %	89
2	80 – 89	Baik	18	58 %	
3	70 – 79	Cukup	0	0 %	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian pada aspek afektif siswa dengan kategori sangat baik berjumlah 13 siswa (42 %), kategori baik ada 16 siswa (51%), sedangkan untuk kategori cukup, kurang dan kategori sangat kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut diperoleh nilai rata-rata 89.

c. Hasil penilaian Psikomotorik siswa

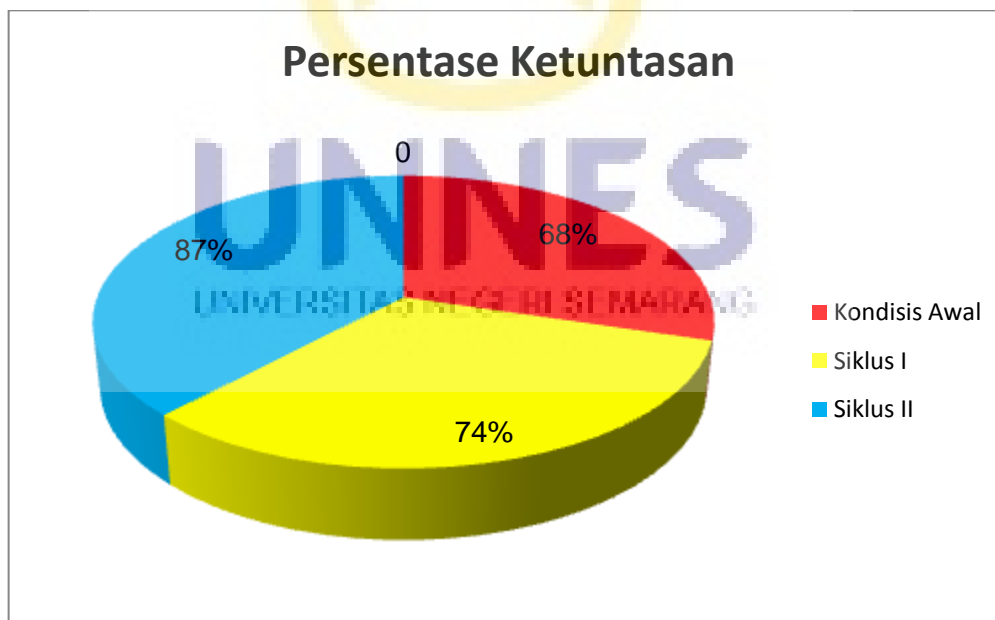
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Psikomotorik

No	Interval Nilai	Kategori	Jumlah (Siswa)	Persentase	Nilai Rata-rata
1	90 – 100	Sangat Baik	1	3 %	79
2	80 – 89	Baik	15	48 %	
3	70 – 79	Cukup	9	29 %	
4	60 – 69	Kurang	6	20 %	



Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penilaian pada aspek psikomotorik siswa dengan kategori sangat baik 1 siswa (3% ), kategori baik ada 15 siswa ( 48% ), kategori cukup ada 9 siswa ( 29% ), kategori kurang ada 5 siswa (20%), dan dengan kategori sangat kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut diperoleh nilai rata-rata 79.

Dari hasil rekapitulasi penilaian semua aspek pada siklus II diperoleh data sebagai berikut : Untuk aspek kognitif diperoleh nilai rata-rata 79, nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 60. Untuk aspek afektif diperoleh nilai rata-rata 89. Nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 80. Untuk aspek psikomotorik diperoleh nilai rata-rata 79, nilai tertinggi 93 dan nilai terendah 69 (lebih lengkapnya lihat lampiran). Dari 31 siswa kelas IV yang tuntas (nilai KKM diatas 75) sebanyak 27 siswa (87%), dengan rincian 10 putra dan 17 putri. Dengan melihat perolehan data tersebut untuk ketuntasan siswa sudah memenuhi target yang ditetapkan (80%) bahkan bisa melebihi target.



Gambar 4.2 Persentase Ketuntasan pada Kondisi Awal dan tiap siklus

Dari uraian serta dengan melihat gambar/grafik diatas dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian pada setiap siklus menunjukkan adanya peningkatan pada setiap aspek penilaian sehingga meningkat pula persentase ketuntasan pada setiap siklusnya. Untuk persentase ketuntasan pada Kondisi Awal sebesar 68% kemudian pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 6% menjadi 74% dan pada Siklus II terjadi peningkatan lagi sebesar 13% menjadi 87%.

### 4.3 Perbandingan Nilai Tiap Siklus

Melihat uraian diatas tentang hasil belajar siswa pada pembelajaran materi lompat jauh melalui permainan *jump-bandus* pada siklus II adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan pada kondisi awal dan siklus I, terutama pada aspek psikomotorik. Selain peningkatan dari tehnik lompat jauh, berpengaruh pula dalam hasil/jarak dari lompatan tersebut (lebih lengkapnya lihat lampiran).

Table 4.2 Peningkatan Nilai Rata-rata pada kondisi Awal dan tiap Siklus

No	Aspek Nilai	Kondisi Awal (Nilai Rata-rata)	Siklus I (Nilai rata-rata)	Siklus II (Nilai rata-rata)
1.	Kognitif	78	81	79
2.	Afektif	80	85	89
3.	Psikomotor	65	71	79
Persentase Ketuntasan		68% (21 siswa)	74% (23 siswa)	87% (27 siswa)

Dengan melihat tabel diatas menunjukkan bahwa hasil belajar siswa (Ketuntasan siswa) mengalami peningkatan secara signifikan setelah diadakan penelitian melalui permainan *jump-bandus*. Sebelum diadakan penelitian

prosentase ketuntasan siswa hanya 68% (21 siswa yang tuntas), kemudian meningkat menjadi 74% (23 siswa tuntas) setelah diadakan penelitian siklus I, dan pada akhirnya meningkat menjadi 87% (27 siswa yang tuntas) setelah diadakan penelitian siklus II. Target ketuntasan yang diharapkan adalah 80% (25 siswa yang tuntas) itu artinya sudah memenuhi target ketuntasan yang ditetapkan. Dengan demikian permainan *jump-bandus* dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam cabang olahraga atletik (lompat jauh).

#### **4.4 Hasil Nilai efektifitas Model Pembelajaran**

Pembelajaran lompat jauh melalui permainan *jump-bandus* (lompat melewati ban dan dus bekas) ini mendapat respon yang baik sehingga dapat diterima oleh sebagian besar siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 kecamatan Talang kabupaten Tegal ini dibuktikan dengan pengisian Angket Respon/Tanggapan tentang kepuasan belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh. Angket diberikan setelah selesai kegiatan belajar mengajar dilaksanakan (siklus II), dengan jumlah pertanyaan sebanyak 5 butir dan jumlah responden 31 siswa (20 putri dan 11 putra).

Table 4.3. Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran

No	Pernyataan	SS (%)	S (%)	TS (%)
1.	Saya merasa tertarik dan senang dengan pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui permainan <i>Jump-bandus</i>	5 (16%)	26 (84%)	0 (0%)
2.	Saya termotivasi untuk lebih giat belajar karena mengikuti permainan <i>Jump-bandus</i>	3 (10%)	26 (84%)	2 (6%)
3.	Saya dapat meningkatkan kemampuan saya khususnya dalam materi lompat jauh	4 (13%)	26 (84%)	1 (3%)
4.	Saya bisa dalam mempraktikkan permainan <i>jump-bandus</i> dengan mudah	10 (33%)	19 (61%)	2 (6%)
5.	Saya bersemangat melakukan kegiatan permainan <i>Jump-bandus</i>	8 (26%)	24 (73%)	0 (%)
	Rata-rata ( dalam % )	6 (19%)	24 (78%)	1 (3%)

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

Melalui angket diatas diperoleh data rata-rata sebagai berikut : siswa dengan jawaban sangat setuju sejumlah 6 siswa (19%), siswa dengan jawaban setuju ada 24 siswa (78%), siswa dengan jawaban tidak setuju hanya 1 siswa (3%), ini membuktikan bahwa respon siswa terhadap pembelajaran lompat jauh melalui permainan *jump-bandus* sangat diterima oleh siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 kecamatan Talang kabupaten Tegal. Untuk lebih jelasnya dapat melihat grafik dibawah ini.



Gambar 4.3 Grafik Angket Tanggapan Siswa

Berdasarkan Gambar/Grafik Angket diatas dengan jawaban setuju mencapai 78% menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyukai pembelajaran lompat jauh dengan permainan *jump-bandus* karena disesuaikan dengan keadaan sekolah dan karakteristik anak sehingga mereka lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan harapan prestasi anak akan meningkat khususnya di cabang atletik (lompat jauh).

#### 4.5 Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil pengamatan sekaligus penilaian selama proses pembelajaran pada siklus I, diperoleh bahwa siswa yang tuntas sebanyak 23 siswa (74%), hasil ketuntasan ini lebih baik dari kondisi sebelumnya 68% (19 siswa yang tuntas). Untuk target ketuntasan yang diharapkan adalah minimal mencapai 25 siswa (80%), itu artinya ketuntasan masih kurang minimal 6% (2 siswa) jika ingin

mencapai target yang diinginkan. Siswa yang belum tuntas ini dikarenakan adanya kelemahan pada aspek kognitif serta aspek psikomotor, sehingga peneliti perlu cara atau metode untuk mendongkrak supaya ada peningkatan pada kognitif serta psikomotor siswa. Salah satu penyebab dari lemahnya aspek psikomotor siswa adalah respon/antusias siswa yang kurang, ini ditandai dengan adanya beberapa siswa yang tidak aktif bergerak terkadang mereka bermain sendiri dan perhatiannya pada tempat lain. Tanpa perintah guru mereka tidak berinisiatif untuk mencoba dan berlatih sendiri ketika guru memberi kesempatan untuk berlatih. Dari hasil analisis diatas diatas maka peneliti perlu mengadakan langkah-langkah perubahan untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan pada siklus I. Dengan demikian diharapkan adanya peningkatan hasil belajar siswa untuk penelitian selanjutnya, sehingga terjadi peningkatan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) siswa.

Dalam proses pembelajaran pada penelitian siklus II peneliti memberikan motivasi pada siswa agar mereka lebih aktif bergerak serta bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan selama proses KBM berlangsung. Motivasi ini penting diberikan pada siswa karena dapat membangkitkan semangat siswa dalam aktivitas belajar.

Arti motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku (Hamzah B.Uno,2009:1-3). Hal ini juga di katakan oleh Achmad sugandi,dkk (2004:14) yang menyatakan bahwa motivasi adalah dorongan yang ada dalam seseorang untuk melakukan sesuatu dalam rangka memenuhi kebutuhannya. Salah satu pemberian motivasi adalah dengan cara memodifikasi kembali peralatan/sarana yang dipakai dalam permainan *jump-bandusagar* lebih bervariasi, begitu pula dengan peraturan yang digunakan. Untuk perubahan

peraturan lebih ditekankan pada unsur kerja team, sehingga membutuhkan kedisiplinan dan kekompakan. Perbaikan dari segi pelaksanaan maupun aktivitas guru dimaksukan untuk memancing minat dan motivasi anak didik pada pelaksanaan proses pembelajaran.

Menurut Siti Safariatun (2008;4.15) pengertian modifikasi adalah merekayasa sesuatu agar lebih sederhana, lebih mudah, lebih efektif dan lebih efisien didalam pelaksanaannya. Memodifikasi sarana prasarana merupakan salah satu upaya yang dilakukan guru pendidikan jasmani agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Setelah peneliti mengadakan modivikasi, siswa semakin bersemangat serta lebih antusias dalam mengikuti dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini ditunjukkan dengan aktivitas mereka yang lebih aktif dalam mencoba atau berlatih sesuai materi yang diajarkan oleh guru. Dari hasil analisis serta penilaian terhadap siswa terjadi peningkatan hasil belajar secara signifikan terutama dalam aspek psikomotor sehingga berpengaruh pada pencapaian ketuntasan siswa, dimana ketuntasan klasikal siswa (KKM) mencapai 87% ( 27 siswa yang tuntas) melebihi target yang ditetapkan (80%).

Pada dasarnya anak akan bersemangat belajar apabila proses pembelajarannya menyenangkan dan tidak menjadi momok yang menakutkan bagi siswa. Inilah yang menjadi dasar peneliti untuk menerapkan permainan *jump-bandus* pada pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Kaligayam 03 tahun 2016. Dengan meningkatnya ketertarikan siswa maka motivasi siswa akan lebih meningkat sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar pula. Pada siklus I tergolong kurang menarik karena masih ada anak yang merasa jenuh dan ada

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari seluruh pelaksanaan penelitian tindakan kelas di kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016 dari masing-masing siklus dapat disimpulkan bahwa :

1. Jump-bandus dapat meningkatkan tehnik/psikomotor siswa yang dibuktikan dengan nilai rata-rata sebelum diadakan adalah 65, setelah diadakan penelitian nilai rata-ratanya meningkat menjadi 79.
2. Jump-bandus meningkatkan afeksi siswa yang dibuktikan dengan nilai rata-rata sebelum diadakan penelitian adalah 80, setelah diadakan penelitian nilai rata-ratanya meningkat menjadi 89.
3. Jump-bandus dapat meningkatkan kognisi siswa yang dibuktikan dengan nilai rata-rata sebelum diadakan adalah 78, setelah diadakan penelitian nilai rata-ratanya meningkat menjadi 79.
4. Jump-bandus dapat meningkatkan efektifitas model pembelajaran, hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya 24 siswa (78%) menjawab setuju. Hal ini menunjukkan adanya respon positif dari sebagian besar siswa terkait dengan permainan *jump-bandus*.

Berdasarkan uraian diatas menggambarkan bahwa model pembelajaran lompat jauh melalui permainan *jump-bandus* sesuai dengan karakteristik siswa SD Negeri Kaligayam 03, serta berdasarkan hasil penelitian ini permainan *jump-bandus* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Kaligayam 03 Kabupaten Tegal tahun 2016.



## 5.2. Saran

Dari hasil penelitian ini, penyusun dapat memberikan saran kepada beberapa pihak antara lain adalah :

- 1) Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreatifitas dalam penyampaian materi didalam proses pembelajaran sehingga siswa lebih antusias.
- 2) Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan *jump-bandus*, diharapkan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang lompat jauh.
- 3) Bagi sekolah, agar melengkapi sarana dan prasarana olahraga sehingga kemampuan siswa dapat dikembangkan serta prestasi siswa lebih meningkat.
- 4) Perlu diadakanya penelitian sejenis pada materi pembelajaran lain dengan harapan prestasi siswa akan lebih meningkat.



## DAFTAR PUSTAKA

Dadan Haryana dan Giri Verianti,2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Kementrian Pendidikan Nasional

Djumidar,2010.*Dasar-Dasar Atletik*.Jakarta:Universitas Terbuka

Dwi Hanifah,2012."*Upaya Peningkatan Ketrampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Jerami (Studi Tindakan di SDN Somogede 02 Kabupaten Wonosobo Tahun 2012)*".Skripsi.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Kristiyanto,2010.*Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*.Surakarta:UNS Press

Muhajir,2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*.Bandung:Yudhistira

Subagiyo,2010.*Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta:Universitas Terbuka

Sugiyanto,2010.*Perkembangan dan Belajar Motorik*.Jakarta:universitas Terbuka

Siti Safariatun,2010.*Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*.Jakarta:Universitas Terbuka

Susilo,2013."*Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Pakarajang (Studi Tindakan di SDN Lengkong 01 kelas IV Kabupaten Tegal Tahun 2013)*". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Toto Subroto,2010.*Strategi Pembelajaran Penjas*.Jakarta:Universitas Terbuka

