



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN
LOTON(LOMPAT KARTON) PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI KRAMAT 02 KECAMATAN KRAMAT
KABUPATEN TEGAL TAHUN
PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh :
**BEJO RIYANTO
NIM : 6102914080**

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

ABSTRAK

Bejo Riyanto, (2016) : Peningkatan Hasil Belajar pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Permainan Loton (Lompat Karton) pada Siswa Kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata Kunci: alat bantu, hasil belajar, lompat jauh, gaya jongkok

Berdasarkan observasi awal di SD Negeri Kramat 02 kelas V tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Secara umum siswa memiliki kemampuan menengah kebawah, disamping beberapa anak yang memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi pada Kelas V SD Negeri Kramat 02 dapat diketahui siswa tidak memiliki antusias yang tinggi, masih ada rasa takut dalam melakukan gerakan lompat jauh, banyak siswa yang ngobrol pada saat menunggu giliran. Berdasarkan permasalahan tersebut diatas tujuan yang ingin dicapai dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah Untuk meningkatkan antusiasme siswa, proses minat, serta siswa berperan aktif dan meningkatkan hasil pembelajaran Lompat Jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain pada kelas V SD Negeri Kramat 02 Tahun Pelajaran 2015/2016 dan Penerapan model pembelajaran permainan loton mempunyai dampak yang positif bagi perkembangan dan kemajuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Metode Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat yang berjumlah 33 siswa yakni 17 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, dan dokumentasi atau Arsip.

Hasil penelitian menunjukkan siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, afektif dan psikomotor adalah 66 sedangkan untuk siklus 2 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, afektif dan psikomotor adalah 83. Sehingga dapat melihat selisih nilai rata-rata siklus 1 dan siklus 2 yaitu 17.

Diperoleh kesimpulan bahwa, peningkatan hasil belajar siswa dengan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain lompat karton pada kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal mengalami peningkatan yang baik. Hal ini dilihat dari jumlah rata-rata kriteria hasil belajar siswa pada setiap siklusnya. Saran yang dapat disampaikan penyusun sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain adalah Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreatifitas dalam penyampaian materi didalam proses pembelajaran Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan karton, diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang lompat. Perlu diadakanya penelitian sejenis pada materi pembelajaran lain dengan memperhatikan faktor-faktor dalam proses pembelajaran.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bejo Riyanto
Nim : 6102914080
Jurusan : PKG PJKR

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan yang mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, April 2016




Bejo Riyanto

LEMBAR PERSETUJUAN

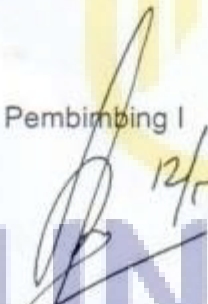
Skripsi ini yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan loton (lompat karton) pada siswa kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016", telah disetujui pada:

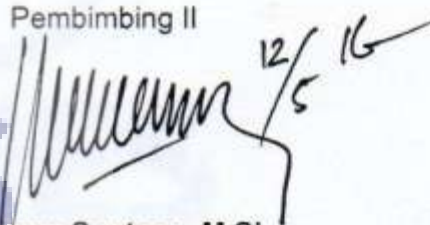
Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.


Dr. Imam Santosa, M.Si

NIP. 19600429198601 1 001

NIP. 19690529 200112 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

17/5 2016

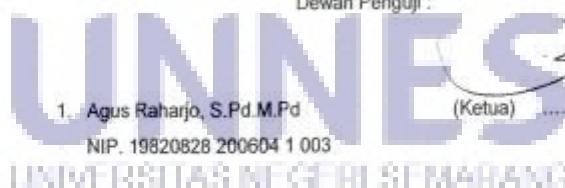
PENGESAHAN

Skripsi atas nama Bejo Riyanto NIM 6102914080 Program Studi PJKR dengan judul Peningkatan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Loton(Lompat Karton) Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. Telah disahkan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2016.

Panitia Ujian



Dewan Penguji :



1. Agus Raharjo, S.Pd.M.Pd
NIP. 19820826 200604 1 003
2. Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd
NIP. 19600429 198601 1001
3. Dr. Imam Santosa, M.Si
NIP. 19690529 200112 1 001

(Ketua)

(Anggota)

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Berangkat dengan penuh keyakinan, Berjalan dengan penuh keikhlasan
Istiqomah dalam menghadapi cobaan

“ YAKIN, IKHLAS, ISTIQOMAH “

(TGKH. Muhammad Zainuddin Abdul Madjid)

PERSEMBAHAN

Puji syukurku padaMU ya Allah ku persambahkan karya tulis ini kepada :

Bapak dan Ibu

Yang telah merawat, membimbing, dan mendidik dengan hati yang bening, tulus, ikhlas agar menjadi manusia yang berguna bagi Orangtua, Nusa Bangsa dan Agama.

Teman – teman PKG PJKR Rombel B

Yang selalu memberi motivasi dan dukungan dalam pengajaran khususnya Pendidikan Jasmani.



KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur mendalam penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya maka skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Salam dan salawat semoga selalu tercurah pada baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Loton (Lompat Karton) Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016" ini kami susun untuk memenuhi persyaratan kurikulum sarjana strata-1 (S-1) pada Jurusan PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya atas semua bantuan yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan tugas akhir ini hingga selesai. Secara khusus rasa terimakasih tersebut kami sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd dan Dr. Imam Santosa, M.Si selaku pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan, bimbingan, motivasi, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta menurunkan sejumlah pengetahuan sehingga menambah luas wawasan penulis.
6. Makrus, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Kramat 02 dan rekan – rekan Guru yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

7. Rekan-rekan seangkatan Jurusan PKG PJKR yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian ini
8. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini belum sempurna, baik dari segi materi maupun penyajiannya. Untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan tugas akhir ini.

Terakhir penulis berharap, semoga tugas akhir ini dapat memberikan hal yang bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca dan khususnya bagi penulis juga.

Semarang,
Penulis,

April 2016



DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman judul	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang Masalah	1
1.2. Rumusan dan Pemecahan Masalah	11
1.3. Tujuan Penelitian	11
1.4. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
2.1. Pengertian Pembelajaran Penjasorkes	14
2.2. Hakikat Pembelajaran	16
2.3. Model Pembelajaran	19
2.4. Media Pembelajaran	24
2.5. Manfaat Media Pembelajaran	26

2.6.	Alat Bantu pembelajaran	28
2.7.	Pengertian Permainan Atletik	28
2.8.	Pengertian Lompat Jauh	29
2.9.	Manfaat Bermain	37
2.10.	Kerangka Berfikir	38
2.11.	Hipotesis Tindakan	40
BAB III METODE PENELITIAN		41
3.1.	Pengertian Penelitian Tindakan Kelas	41
3.2.	Karakteristik Penelitian Tindakan Kelas	42
3.3.	Prinsip- prinsip Penelitian Tindakan Kelas	42
3.4.	Tujuan dan Manfaat Penelitian Tindakan Kelas	43
3.5.	Prosedur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	44
3.6.	Subyek Penelitian	45
3.7.	Obyek Penelitian	46
3.8.	Waktu Penelitian	47
3.9.	Tempat Penelitian	47
3.10.	Prosedur Penelitian	48
3.11.	Rancangan Penelitian	50
3.12.	Teknik Pengumpulan Data	52
3.13.	Instrumen Pengumpulan Data	54
3.14.	Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		60
4.1.	Hasil Penelitian	60
4.2.	Hasil Penelitian Siklus I	60

4.3. Refleksi	70
4.4. Hasil Siklus II	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
1.1. Kesimpulan	85
1.2. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian	47
3.2. Instrumen penilaian aspek psikomotor, afektif, kognitif	52
4.1. Lembar observasi Aspek Kognitif I	63
4.2. Lembar observasi Aspek Afektif I	65
4.3. Lembar observasi Aspek Psikomotor I	67
4.5. Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada siklus I	68
4.6. Lembar observasi Aspek Kognitif II	74
4.7. Lembar observasi Aspek Afektif II	76
4.8. Lembar observasi Aspek Psikomotor II	77
4.9. Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada siklus II	79
4.. Hasil analisis siklus I dan II	83
4.7. Grafik rata- rata hasil tes siklus I dan siklus II	84



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	88
2. Surat Ijin Penelitian.....	89
3. Surat Rekomendasi Penelitian Sekolah.....	90
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....	91
5. Daftar Nilai dan Analisis Belajar Siklus 1.....	92
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2	93
7. Daftar Nilai dan Analisis Belajar Siklus 2	94
8. Dokumentasi Penelitian	95



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Menurut Aip Syarifudin, dkk (dalam Nurhadi Santoso, 2009:3) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Arma Aboellah (dalam Guntur, 2009:15) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muscular, intelektual dan emosional.

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. (UU Keolahragaan Nasional 2005).

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. (UU Keolahragaan Nasional 2005).

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa (Subagiyo, 2008:114).

Pendidikan jasmani yang dalam bahasa Inggris disebut *Physical Education* telah banyak sekali ahli yang memberikan uraian dan rumusannya. Pada umumnya para ahli mengutarakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian mutlak dari seluruh lingkup usaha pendidikan. Pendidikan jasmani bukanlah lawan dari pendidikan rohani tetapi pendidikan jasmani adalah usaha pendidikan yang menggunakan jasmani sebagai titik pangkal usahanya (Subagiyo, 2008:1.16).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan

manusia yang berlangsung seumur hidup. Oleh karena itu pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani dan olahraga.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang– cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik secara detail dari cabang olahraga yang diajarkan. Tuntutan yang demikian selalu mempengaruhi persepsi dan pola pikir guru pendidikan jasmani, kenyataan ini dapat di lihat dilapangan. Dari hasil pengamatan dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar belum dikelola sebagaimana mestinya sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik , baik dari segi kognitif, afektif, motorik, maupun fisik.

Pembelajaran Penjasorkes akan terwujud apabila pelajaran pendidikan jasmani diajarkan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran penjasorkes itu sendiri.

Oleh karena itu pengembangan model pembelajaran dapat dijadikan alternatif dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan di sekolah dan mutlak diperlukan untuk membuat proses pembelajaran dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Pembelajaran lompat jauh merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, juga dapat berpengaruh pada prestasi di negeri ini.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai pendidikan jasmani dan olah raga di sekolah sebelum mendapatkan format yang tepat, karena selalu menyesuaikan perubahan kurikulum. Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan di sekolah dasar mengutamakan kesehatan mental dan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Jika dicermati secara mendalam perumusan pendidikan jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, merupakan bagian dari pendidikan nasional secara keseluruhan melalui aktivitas jasmani seseorang. Untuk itu seiring dengan tujuan pendidikan secara umum, maka pendidikan jasmani dan olahraga pun harus di tingkatkan, sebab banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani.

Sedangkan untuk mencapai pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani haruslah dilakukan dengan baik dan benar dalam instansi

dan lembaga pendidikan. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur diharapkan dapat mengembangkan kemampuan jasmani siswa dan potensi lainya seperti afektif, psikomotorik, dan kognitif. Maka dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat SD diajarkan berbagai aktivitas olahraga. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang tepat akan mengganggu berlangsungnya proses pendidikan secara keseluruhan pula, sehingga perlu dikembangkan dan ditingkatkan.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting diperhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman yang nantinya sebagai generasi penerus bangsa Indonesia ini. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga dimulai dari tingkat yang paling dasar. Untuk memahami hal itu maka pengajar khususnya di Sekolah Dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman dalam membina dan meningkatkan aktivitas gerak dan berolahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai kedudukan yang tidak bisa diabaikan bahkan dihilangkan dari kurikulum karena memang sangat penting dan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik yang diperlukan untuk perkembangan anak sekolah dasar dalam masa pertumbuhannya.

Kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu, respon seperti inilah yang dibutuhkan. Kebugaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

Kenyataan dilapangan dalam melaksanakan pembelajaran penjaskes pada materi aktivitas kebugaran masih banyak siswa yang kurang memperhatikan materi yang diberikan oleh guru, anak kurang bersemangat dan bermalas-malasan serta cepat merasa lelah sehingga hasil belajarnya kurang maksimal juga alokasi waktu pelajaran penjaskes yang terbatas, melihat hal ini maka peningkatan kebugaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang minimal harus melakukan aktivitas olahraga paling tidak 2-3 kali dalam setiap minggunya, sehingga keadaan tubuh dan stamina tetap terjaga dengan baik.

Keadaan seperti ini akan lebih parah lagi jika ditambah dengan rendahnya kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana serta fasilitas pendukung lainnya dalam pendidikan jasmani dan olahraga, dimana hampir disetiap sekolah masih banyak yang belum bahkan tidak mempunyai lapangan maupun peralatan olahraga yang memadai untuk tercapainya suatu pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya disekolah tempat saya mengajar yang mana tempatnya berada ditepi jalan raya, lapangan olahraga luas tetapi sarana dan prasarana sangat minim sekali.

Meskipun pemerintah telah menetapkan standar pendidikan secara nasional oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) yang mengacu pada PP. No 20 dan 30 Tahun 2005 yang berbunyi; Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Dan prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan keolahragaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, yang disusun secara sistematis dan bertahap berdasarkan tingkat pertumbuhan serta perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, membentuk potensi-potensi yang ada dan membentuk kepribadian individu yang berintelektual dan kepribadian sosial guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan dapat digolongkan menjadi tiga ranah atau domain yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Ranah kognitif mencakup hasil intelektual, seperti pengetahuan, pemahaman, dan ketrampilan berfikir, sedangkan ranah afektif mencakup pada perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi dan metode penyesuaian, lain halnya dengan ranah psikomotor yang mencakup ketrampilan gerak siswa, seperti menulis, mengetik, dan menjalankan mesin. Lebih lanjut, menurut Voltmer et al (dalam Guntur, 2009: 15) "Tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual dan kesehatan".

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan anak melalui aktivitas jasmani, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar, serta membentuk sikap yang positif dan mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan.

Secara umum pendidikan jasmani mempunyai beberapa manfaat yaitu

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna
4. Menyalurkan energi yang berlebihan
5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional (Mahendra 2003).

Badan Standar Nasional Pendidikan (2006: 2) menyebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi; gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi; permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Lompat jauh termasuk dalam salah satu cabang atletik untuk nomor lompat. Lompat jauh ini adalah olahraga yang menggabungkan kecepatan (*speed*), kekuatan (*stenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan (*acuration*) dalam upaya untuk memperoleh jarak lompatan sejauh-jauhnya. Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi atletik lompat jauh bergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang. Oleh karena itu, di samping memiliki kemampuan sprint yang baik juga harus didukung dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.

Dalam lompat jauh, ada beberapa gaya yang biasa diperagakan para pelompat, di antaranya gaya jongkok, gaya menggantung atau gaya lenting, dan gaya jalan di udara. Dalam hal melakukan teknik lompat jauh, seperti awalan,

menumpu, melayang, dan mendarat, ketiga gaya ini pada prinsipnya sama saja. Namun, perbedaan dari ketiga gaya ini dapat dilihat dari kondisi sikap tubuh pelompat pada saat melayang di udara.

Dari mengamati dan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok banyak siswa yang kurang dapat menguasai ketrampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Banyak factor yang mempengaruhi hasil belajar siswa diantaranya siswa kurang mengerti gerak dasar lompat jauh dan kurang memperhatikan penjelasan dari guru pada saat pemberian materi, munculnya rasa takut yang berlebihan sebelum melakukan lompat jauh gaya jongkok. Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan adalah pendekatan bermain sehingga tercipta suasana pembelajaran yang menyenangkan dan kurangnya rasa takut terhadap materi lompat jauh.

Diskripsi awal belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 33 anak ini masih banyak nilai di bawah KKM, itu dibuktikan dengan hasil yang telah dilaksanakan yakni:

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Presentase (%)
85 – 90	Baik Sekali	Tuntas	2	6
80 – 85	Baik	Tuntas	3	10
75 – 80	Cukup	Tuntas	5	16
65 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	11	31
60 – 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	12	37
			33	100

Berdasarkan observasi awal di SD Negeri Kramat 02 kelas V tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Secara umum siswa memiliki kemampuan menengah kebawah, disamping beberapa anak yang memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi pada Kelas V SD Negeri Kramat 02 dapat diketahui siswa tidak memiliki antusias yang tinggi, masih ada rasa takut dalam melakukan gerakan lompat jauh, banyak siswa yang ngobrol pada saat menunggu giliran, Hasil observasi awal rata-rata nilai kelas menunjukkan angka 32% adalah 10 siswa yang tuntas dari 33 siswa. Sedangkan standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang di tetapkan adalah 75. Besar nilai tersebut menjadi bukti bahwa hasil belajar kelas V pada SD Negeri Kramat 02 belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini Apakah pendekatan permainan lompat karton pada lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa Kelas V SD Negeri Kramat 02 Tahun Pelajaran 2015/2016?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas tujuan yang ingin dicapai dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah:

- 1.3.1 Untuk meningkatkan antusiasme siswa, proses minat, serta siswa berperan aktif dan meningkatkan hasil pembelajaran Lompat Jauh

gaya jongkok melalui pendekatan bermain pada kelas V SD Negeri Kramat 02 Tahun Pelajaran 2015/2016.

1.3.2 Penerapan model pembelajaran permainan loto mempunyai dampak yang positif bagi perkembangan dan kemajuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Bagi Guru Penjas SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat

1. Dapat membantu pengembangan kompetensi guru dalam menyelesaikan masalah pembelajaran mencakup kualitas isi, efisiensi, dan efektivitas pembelajaran, proses, dan hasil belajar siswa.
2. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam pengembangan media bantu pembelajaran.

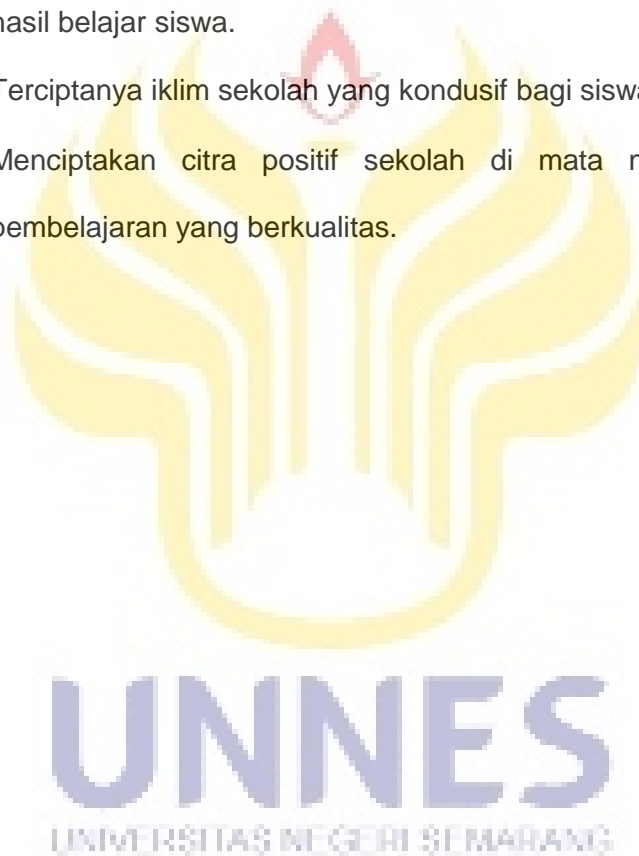
1.4.2 Bagi Siswa Kelas V

1. Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan, kesenangan dalam diri siswa untuk mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Di samping itu, hasil belajar siswa pun dapat meningkat.

2. Dapat meningkatkan minat dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok,serta mendukung pencapaian hasil belajar siswa yang maksimal.

1.4.3 Untuk Sekolah

1. Meningkatkan keberhasilan sekolah seiring dengan meningkatnya hasil belajar siswa.
2. Terciptanya iklim sekolah yang kondusif bagi siswa dan guru.
3. Menciptakan citra positif sekolah di mata masyarakat karena pembelajaran yang berkualitas.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1 Pengertian Pembelajaran Penjasorkes

Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu system atau proses membelajarkan subyek didik / pembelajar yang direncanakan atau didesain, dilaksanakan dan dievaluasi secara sistematis agar subyek didik / pembelajar dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien.

Penjasorkes merupakan bagian dari pendidikan secara umum dan salah satu sub system pendidikan dan mempunyai peran penting dalam perkembangan siswa disekolah seperti telah di tetapkan dalam Undang-Undang RI No 20 tahun 2003 tentang sitem Pendidikan Nasional bahwa tujuan Pendidikan termasuk Pendidikan Jasmani di Indonesia adalah pengembangan manusia seutuhnya. Yang dimaksud manusia Indonesia seutuhnya adalah manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pentingnya pembelajaran penjasorkes di sekolah mengharuskan peningkatan pembelajaran penjasorkes itu sendiri di sekolah., pemerintah sendiri telah berusaha melakukan upaya untuk meningkatkan mutu penjasorkes.

Mata pelajaran Penjasorkes telah bebrapa kali mengalami perubahan nama. Nama terakhir adalah Penjasorkes, olahraga dan kesehatan. Penjasorkes merupakan bagian dari integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional,

tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional (BSNP 2006:512,648). Penjasorkes adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap / afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong), atau penjasorkes dapat diartikan sebagai suatu prose pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerjasama.

Sarana penyesuaian dan perangkat pembelajaran diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yang meliputi psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Selain itu pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai perilaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Tujuan pembelajaran penjasorkes (BSNP 2006:513, 648) adalah :

1. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam penjasorkes, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.2 Hakikat Pembelajaran

Syaiful Sagala (2009:61) pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar oleh peserta didik.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Menurut pasal 1 butir 20 UU No tahun 2003 tentang Sisdiknas pembelajaran adalah Proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, jadi kita dapat mengetahui bahwa ciri pembelajaran yaitu inisiasi, fasilitasi, dan peningkatan proses belajar siswa ini menunjukkan bahwa unsure kesengajaan dari pihak diluar individu yang melakukan proses belajar, dalam hal ini pendidik secara perorangan atau kolektif dalam suatu system, merupakan cirri utama dalam pembelajaran.

Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa. Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar keterkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan, kegiatan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau ketrampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang

belajar. Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru, ini sesuai dengan yang dikemukakan Nana Sudjana (2005:19).

Untuk keperluan analisis tugas guru sebagai pengajar, maka kemampuan guru atau kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar dapat diguguskan ke dalam empat kemampuannya yakni :

1. Merencanakan program belajar mengajar
2. Melaksanakan dan memimpin/mengelola proses belajar mengajar
3. Menilai kemajuan proses belajar mengajar
4. Menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang studi yang diajarkan, maka akan peroleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pembelajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Husdarta dan Yudah M Saputra (2004:4) mengemukakan bahwa

Tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi dikelas dilapangan, cirri utamanya terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat di dalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran.

Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

2.3 Model Pembelajaran

Model menurut Kartadinata (2009 dikutip dari PTK Djaswadi 2011) dapat diartikan sebagai seperangkat asumsi, proposisi, atau prinsip yang terverifikasi secara empiric, dorganisasikan ke dalam sebuah struktur kerja unruk menjelaskan, memprediksi, dan mengendalikan perilaku atau arah tindakan.

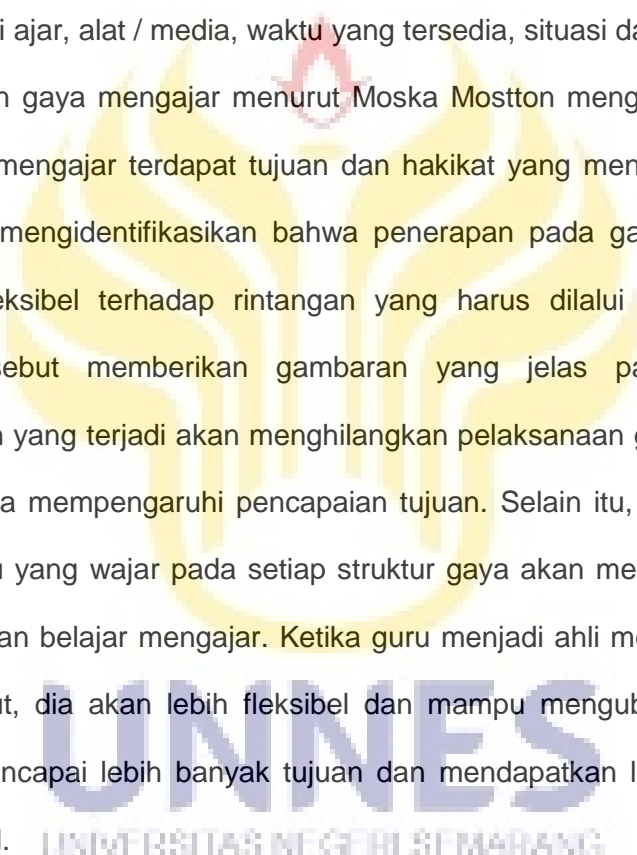
Model pembelajaran menurut Metzler (2005:28) dikutip dari PTK Djaswadi didefinisikan sebagai perencanaan yang komprehensif dan koheren untuk mengajar yang meliputi :

1. Mendiskripsikan keperluan dan kemampuan siswa.
2. Membuat pernyataan-pernyataan yang operasional sebagai hasil belajar
3. Keahlian peneliti dalam memahami materi
4. Pengembangan yang sesuai dan aktivitas belajar yang bertahap
5. Perilaku yang diharapkan untukmpeneliti dan siswa
6. Struktur tugas yang unik
7. Mengukur hasil belajar dan
8. Mekanisme penilaian yang diimplementasikan secara penuh dari model itu sendiri.

Model pembelajaran perlu dikuasai oleh guru penjasorkes karena untuk

menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa, agar hasil pembelajaran bermakna bagi siswa, agar guru dan siswa termotivasi untuk melakukan tugasnya masing-masing.

Dalam pembelajaran penjasorkes tidak ada suatu model pembelajaran yang lebih baik di bandingkan model pembelajaran yang lain. Model pembelajaran yang terbaik adalah yang paling sesuai dengan karakteristik siswa, tujuan, materi ajar, alat / media, waktu yang tersedia, situasi dan kondisi.

Uraian gaya mengajar menurut Moska Mostton menggambarkan bahwa setiap gaya mengajar terdapat tujuan dan hakikat yang mendasarinya. Hakikat setiap gaya mengidentifikasi bahwa penerapan pada gaya yang diberikan sangatlah fleksibel terhadap rintangan yang harus dilalui oleh setiap gaya. Hakikat tersebut memberikan gambaran yang jelas pada setiap gaya. Pengurangan yang terjadi akan menghilangkan pelaksanaan gaya tersebut yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian tujuan. Selain itu, perilaku waspada, yaitu perilaku yang wajar pada setiap struktur gaya akan menjamin pencapaian tujuan kegiatan belajar mengajar. Ketika guru menjadi ahli menggunakan setiap gaya tersebut, dia akan lebih fleksibel dan mampu mengubah gaya tersebut, sehingga mencapai lebih banyak tujuan dan mendapatkan lebih banyak siswa yang berhasil. 

Model Pembelajaran mengajar menurut Mosston ada 11 macam. Model pembelajaran tersebut adalah :

1. Model Pembelajaran Komando (*Command*).

Tujuan dari gaya ini adalah untuk mempelajari cara mengerjakan tugas dengan benar dan dalam waktu yang singkat, mengikuti semua keputusan yang dibuat oleh guru. Dalam model ini semua aktivitas pembelajaran,

keterlaksanaannya hanya dan sangat tergantung pada guru. Dapat dikatakan peserta didik 'akan bergerak' hanya bila gurunya memerintahkannya untuk bergerak. Situasi demikian menyebabkan peserta didik pasif dan tidak diperkenankan berinisiatif. Akibatnya peserta didik tidak mampu mengembangkan kreativitas, khususnya kreativitas dalam bergerak. Hakikat: respon langsung terhadap stimulus. Penampilan harus akurat dan cepat. Model sebelumnya direplikasi.

2. Model Pembelajaran Latihan (*Practice*).

Gaya ini memberikan siswa untuk berlatih secara individu dan mandiri, serta menyediakan guru waktu untuk memberikan umpan balik (feedback) kepada siswa secara individu dan pribadi. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Dalam model tugas, guru mendelegasikan sebagian kewenangannya pada peserta didik. Guru memberikan tugas belajar gerak, idealnya secara tertulis berupa kartu tugas, peserta didik diberi kesempatan dan kewenangan untuk menentukan sendiri kecepatan dan kemajuan belajarnya.

3. Model Pembelajaran Timbal Balik (*Resiprocal*)

Pada gaya ini, siswa bekerja dengan temannya dan memberikan umpan balik kepada temannya itu, berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh guru. Hakikat: siswa bekerja sama dengan teman; menerima umpan balik langsung; mengikuti kriteria yang dirancang guru; dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan bersosialisasi.

4. Model Pembelajaran Evaluasi Diri (*Selfcheck*).

Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara mengerjakan tugas dan memeriksa atau mengevaluasi pekerjaan sendiri. peserta didik mengukur sendiri kinerjanya berdasar kriteria gerak yang diberikan. Hakikat: Siswa

mengerjakan tugas secara individu dan mandiri, memberikan umpan balik untuk dirinya sendiri dengan menggunakan kriteria yang dikembangkan oleh guru.

5. Model Pembelajaran Inklusi (*Inclusion*).

Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara memilih tugas atau kegiatan yang bisa ditampilkan dan memberikan tantangan untuk mengevaluasi pekerjaan sendiri. Dalam hal ini penentuan tingkat kemampuan ditentukan sendiri oleh peserta didik yang bersangkutan. Mengingat beragamnya tingkat kemampuan peserta didik dan sebagai konsekuensi dari pemberian kebebasan bagi peserta didik untuk menentukan sendiri di tahap kesulitan mana dia akan belajar, maka pelaksanaan model ini memerlukan kelengkapan dan kecukupan sarana dan prasarana. Hakikat: Tugas yang sama dirancang menggunakan level kesulitan yang berbeda. Siswa menentukan level terendah tugas mereka dan berlanjut pada level berikutnya.

6. Model Pembelajaran Penemuan Terpandu (*Guided Discovery*).

Tujuan dari gaya ini adalah untuk menemukan konsep dengan menjawab serangkaian pertanyaan yang diajukan oleh guru. Hakikat: dengan menanyakan serangkaian pertanyaan dengan spesifik, secara sistematis akan menuntun siswa untuk menemukan target yang ditetapkan dan belum diketahui sebelumnya oleh siswa.

7. Model Pembelajaran Penemuan (*Konvergen*).

Pada gaya ini, siswa mencari solusi dari masalah dan belajar untuk mengklarifikasi isu dan menghasilkan kesimpulan dengan menggunakan prosedur yang logis, beralasan, dan berpikir kritis. Hakikat: guru mengajukan pertanyaan. Struktur instrinsik dari tugas atau pertanyaan membutuhkan satu

jawaban tepat. Siswa terlibat dalam kegiatan berfikir (atau kegiatan kognitif lainnya) dan berusaha mencari satu jawaban atau solusi yang tepat.

8. Model Pembelajaran Penemuan Mandiri/Produksi (*Divergen*).

Tujuan gaya ini adalah untuk melibatkan siswa untuk memproduksi atau menghasilkan respon ganda terhadap satu pertanyaan. Hakikat: siswa terlibat dalam memproduksi respon divergen terhadap satu pertanyaan. Struktur instrinsik tugas atau pertanyaan memberikan peluang respon ganda. Respon ganda tersebut dinilai dengan prosedur Mungkin-Terlihat-Menarik (*Possible-Feasible-Desirable procedure*), atau dengan aturan verifikasi dari disiplin yang diberikan.

9. Model Pembelajaran Program Rancangan Individu Siswa (*Individual Programme*).

Tujuan gaya ini adalah untuk merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi dengan berkonsultasi dengan guru. Hakikat: Siswa merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi. Siswa memilih topik, mengidentifikasi pertanyaan, mengumpulkan data, mencari jawaban, dan menyusun informasi. Siswa memilih area tema umum.

10. Model Pembelajaran Inisiasi Siswa.

Tujuan gaya ini adalah agar siswa mampu menginisiasi atau memprakarsai pengalaman belajarnya, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya, bersama-sama dengan guru berdasarkan kriteria yang telah disepakati sebelumnya. Hakikat: Siswa memprakarsai gaya yang ia lakukan baik satu kegiatan maupun serangkaian kegiatan. Siswa mempunyai pilihan untuk memilih gaya manapun di dalam Spektrum. Siswa harus mengenal deretan gaya yang terdapat dalam Spektrum.

11. Model Pembelajaran Melatih Diri (*Shelf Teaching*).

Gaya ini memberikan siswa kesempatan untuk membuat keputusan maksimal tentang pengalaman belajarnya tanpa adanya campur tangan langsung guru. Gaya ini sangat jarang digunakan di sekolah. Gaya ini sangat cocok dikembangkan sebagai hobi atau kegiatan hiburan. Hakikat: siswa memprakarsai pengalaman belajarnya sendiri, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya. Siswa memutuskan seberapa besar ikut campur gurunya.

2.4 Media Pembelajaran

Menurut Mulyasa. E, (2011:78) dalam bukunya yang berjudul *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, Media adalah bentuk jamak dari *medium* merupakan istilah bahasa Latin yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, dapat pula diartikan sebagai alat, sarana, atau wahana. Media sering kita temukan sebagai istilah dalam bidang komunikasi maupun transportasi yang memiliki arti alat untuk berkomunikasi atau alat untuk transportasi. Dalam dunia pendidikan dan pengajaran, biasa disebut *media pendidikan* atau *media pembelajaran*.

Menurut *Association for Education and Comunication Technology (AECT)*, media adalah segala bentuk yang digunakan untuk menyalurkan informasi. Media diartikan sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan tersebut. Jelasnya media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga terdorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Demikian menurut definisi yang disampaikan oleh *National Education Association (NEA)* (*Arief Sidharta, 2006:5*).

Media merupakan kata yang berasal dari bahasa latin *medius*, yang secara harfiah berarti tengah, perantara, atau pengantar Arsyad, 2002. Oleh karena itu media dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media dapat berupa sesuatu bahan, atau alat. Sedangkan Gerlach & Ely (dalam Arsyad, 2002), bahwa media jika dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi, yang menyebabkan siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan, atau sikap. Jadi menurut pengertian ini, guru, teman sebaya, buku teks, lingkungan sekolah dan luar sekola, bagi seorang siswa merupakan media. Banyak batasan tentang media, *Association of Education and Comunication Tekhnology (AECT)*. Memberikan pengertian tentang media sebagai salah satu bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi.

Media merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan untuk membuat siswa tahu. Media adalah pembawa pesan yang berasal dari suatu sumber pesan (dapat berupa orang atau benda) kepada penerima pesan. Dalam proses belajar mengajar penerima pesan adalah siswa. Pembawa pesan (media) itu berinteraksi dengan siswa melalui indera mereka. Siswa dirangsang dengan media itu untuk menggunakan inderanya untuk menerima informasi. Kadang-kadang siswa dituntut untuk menggunakan kombinasi dari beberapa indera supaya dapat menerima pesan itu lebih lengkap.

Dalam suatu proses belajar mengajar, pesan yang disalurkan oleh media dari sumber pesan ke penerima pesan itu adalah materi pelajaran. Dengan perkataan lain pesan itu adalah isi pelajaran yang bersal dari kurikulum yang disampaikan oleh guru kepada siswa. Pesan ini dapat bersifat rumit dan mungkin

harus dirangsang dengan cermat supaya dapat dikomunikasikan dengan baik kepada siswa. Sehingga dengan adanya media itu mempermudah siswa dalam menerima materi pelajaran yang diajarkan oleh guru.

2.5 Manfaat Media Pembelajaran

Perolehan pengetahuan siswa seperti yang digambarkan oleh Kerucut Pengalaman Edgar Dale bahwa pengetahuan akan semakin abstrak apabila pesan hanya disampaikan melalui kata verbal. Hal ini memungkinkan terjadinya verbalisme. Artinya siswa hanya mengetahui tentang kata tanpa memahami dan mengerti makna yang terkandung didalamnya. Hal semacam ini akan menimbulkan kesalahan persepsi siswa. Oleh sebab itu, sebaiknya siswa memiliki pengalaman yang lebih konkrit, pesan yang ingin disampaikan benar-benar dapat mencapai sasaran dan tujuan.

Kegunaan media secara umum yaitu :

1. memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis
2. mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indera
3. menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar
4. memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori dan kinestetiknya
5. memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.

Media pembelajaran ini juga memiliki nilai dan manfaat yaitu :

1. membuat konkrit konsep-konsep yang abstrak

2. menghadirkan objek-objek yang terlalu berbahaya atau sukar didapat kedalam lingkungan belajar
3. menampilkan objek terlalu besar atau kecil
4. memperlihatkan gerakan yang terlalu cepat atau lambat.

Peranan media pembelajaran sangatlah penting dalam kegiatan belajar mengajar. Sangatlah sulit materi pelajaran tersampaikan dengan baik tanpa melalui media pembelajaran yang tepat (Mulyasa. E, 2011:79).

Ketepatan penggunaan media pembelajaran dalam menumbuhkan dan meningkatkan minat dan bakat siswa adalah untuk menerima pelajaran dan tidak membosankan dalam mengikuti pelajaran olahraga di lapangan. Sebagai penggunaan media karet untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri, siswa diarahkan secara beragam dan bertahap untuk lebih mampu menghadapi setiap rintangan mulai dari terendah sampai standar tertinggi (Yudha M. Saputra, 2001:35).

Pada periode umur 9-11 tahun, siswa dalam periode ini pertumbuhannya lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus, karena itu memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh. Usia SD 9-11 tahun, penuh energi tetapi mudah lelah timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih mana. Usia SD 9-11 tahun menyenangi aktifitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis, minat berprestasi individu, kompetitif, dan punya idola, hal ini saat yang baik untuk mendidik moral dan prilaku sosial yang baik. "Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini". (DEPDIKNAS, 2003).

2.6 Alat Bantu Pembelajaran

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

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

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo, 2003 secara terperinci yaitu sebagai berikut :

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

2.7 Pengertian Permainan Atletik

Menurut Yuda M. Saputra (2001:49) Permainan atletik adalah bermain dan keseriusan terjadi pada waktu yang sama, adalah pengujian yang santai dan

penampilan yang berdisiplin, adalah eksperimen dan aplikasi keterampilan yang dikuasai, adalah belajar dan bermain dalam proses mengajar dan kompetisi/berlomba pada waktu para remaja membandingkan dirinya satu sama lain. Adalah tugas metodologi untuk mengembangkan atletik dengan penuh variasi. Kenyataan bahwa setiap prosedur metodik harus berorientasi pada paksaan (contrain) bahwa atletik menghalangi dijalankannya permainan yang tidak berguna. Namun permainan atletik tidak berarti bahwa permainan satu-satunya yang diperhitungkan.

2.8 Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak. Pendapat di atas diperkuat oleh Moh.Gilang (2007: 57) menyatakan bahwa, "Lompat jauh ialah 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 dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya". Adang Suherman, Yudha M. saputra, dan Yudha Hendrayana (2001: 36) menyatakan bahwa, "Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin".

Pendapat tersebut juga didukung oleh Ferdinansyah dan Abitur (2008: 14) menyatakan bahwa, "Lompat Jauh adalah melompat ke depan bertolak pada satu kaki untuk mencapai titik terjauh. Jarak lompatan diukur mulai dari titik

tumpuan lompatan sampai jejak pertama ketika mendarat". Gaya dalam lompat jauh dapat dibedakan menjadi 3 (tiga), yaitu gaya jongkok, menggantung, dan jalan di udara.

2.8.1 Macam-macam Gaya Dalam Lompat Jauh

1. Lompat Jauh Gaya Jongkok

a. Teknik Dasar Awalan

Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

b. Teknik Dasar tolakan

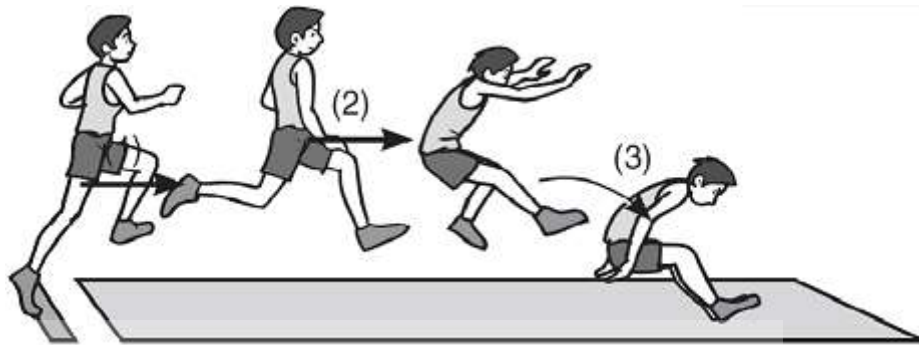
Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih digerakan urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki Gerak kaki ke depan bersamaan dengan kedua lengan

c. Teknik Dasar Sikap di Udara

Badan melenting ke depan kedua lengan lurus ke depan kedua kaki rapat di depan

d. Teknik Dasar Mendarat

Dari sikap di udara, kedua lengan diluruskan ke depan kedua kaki lurus kedepan saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan



Gambar 1: Lompat Jauh Gaya Jongkok

2. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking In The Air)

a. Teknik Dasar Awalan

Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan

b. Teknik Dasar tolakan

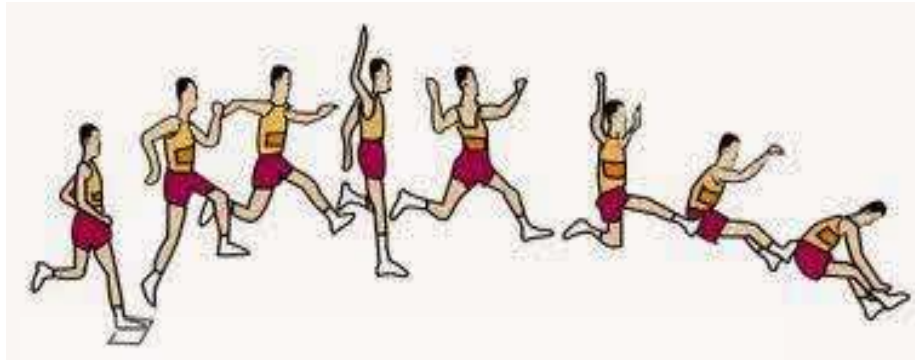
Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih digerakan urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki gerak kaki ke depan bersamaan dengan kedua lengan

c. Teknik Dasar Sikap di Udara

Badan melenting ke depan kedua lengan mengayun seperti orang lari kedua kaki mengayun seperti orang berjalan

d. Teknik Dasar Mendarat

Dari sikap di udara , kedua lengan diluruskan ke depan kedua kaki lurus kedepan saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan



Gambar 2: Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara

2. Lompat Jauh Gaya Menggantungkan (hang style)

a. Teknik Dasar Awalan

Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan

b. Teknik Dasar tolakan

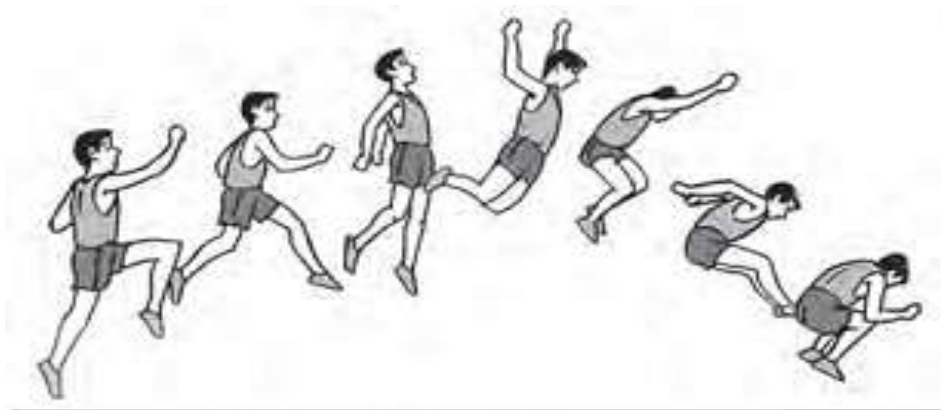
Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih digerakan urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan

c. Teknik Dasar Sikap di Udara

Badan melenting ke belakang kedua lengan lurus ke atas di samping telinga kedua kaki hampir rapat di belakang badan

d. Teknik Dasar Mendarat

Dari sikap di udara , kedua lengan diluruskan ke depan kedua lutut dan badan dibawa kedepan saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan



Gambar 3 : Lompat Jauh Gaya Menggantung

2.8.2 Teknik Dasar Lompat Jauh

1. Awalan

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Seperti dikatakan Aip Syarifuddin awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat dalam perlombaan lompat jauh adalah 15 m sampai 20 m untuk anak SD.

Menurut Engkos kosasih awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat melompat. Menurut Aip Syarifuddin agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (dinamis step). Untuk itu dalam melakukan lari awalan, bukan hanya kecepatan lari saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.

Cara melakukan awalan atau ancang-ancang lompat jauh sebagai berikut:

Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing siswa. Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelumbertumpu/bertolak. Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.

2. Tolakan atau Tumpuan

Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan.

Cara melakukan tumpuan atau tolakan sebagai berikut:

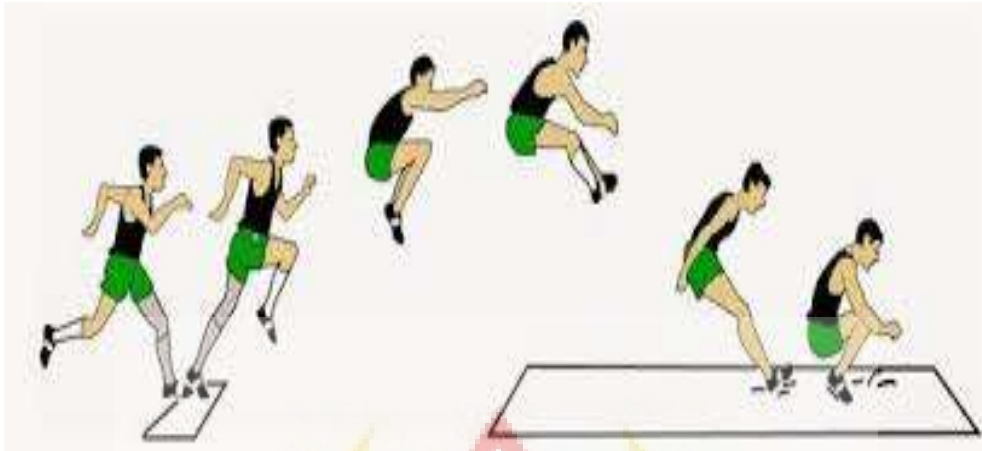
Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan. Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan. Tolakan. Bertolaklah ke depan dan ke atas. Sudut tolakan 45° .

3. Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

4. Mendarat atau Pendaratan

Untuk menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan kaki di pasir. Kaki tidak kaku dan tegang, melainkan lemas-lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu (timing) yang tepat.



Gambar 4 : Rangkaian Gerak Lompat Jauh

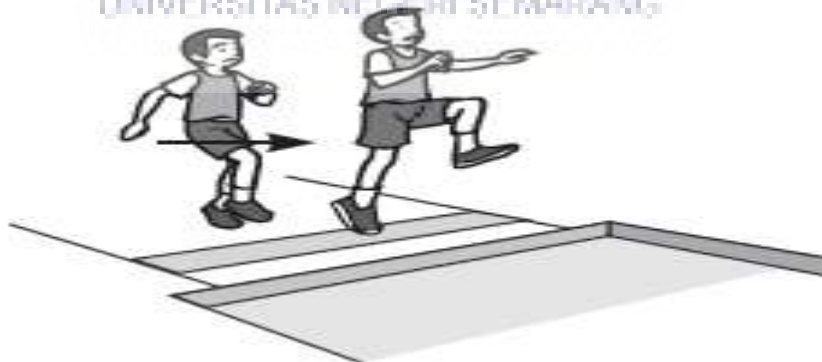
2.8.3 Lompat Jauh Gaya Jongkok (ortodock)

a. Teknik Dasar Awalan

Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan tumpuan.

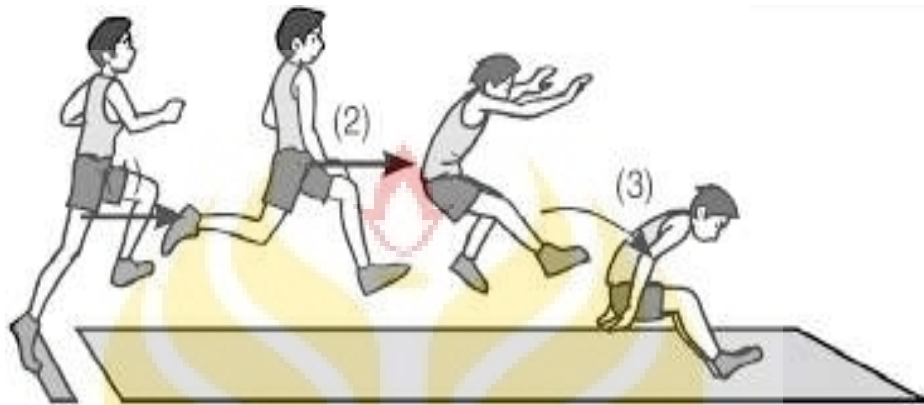
b. Teknik Dasar tolakan

Saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan, posisi badan lebih digerakan urutan tumpuan kaki menolak pada papan tumpuan, mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki Gerak kaki ke depan bersamaan dengan kedua lengan



c. Teknik Dasar Sikap di Udara

Badan melenting ke depan kedua lengan lurus ke depan kedua kaki rapat di depan



d. Teknik Dasar Mendarat

Dari sikap di udara , kedua lengan diluruskan ke depan kedua kaki lurus kedepan saat kedua kaki akan menyentuh tempat pendaratan, luruskan kedepan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan



2.9 Manfaat Bermain

Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna bagi anak, beberapa manfaat bermain antara lain (Tedjasaputra, 2001:30-45) :

(1) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik: Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktifitas bermain.

(2) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan: Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari. Dengan bermain kejar-kejaran misalnya, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari.

(3) Manfaat bermain untuk perkembangan intelektual: Rangsangan yang dibangkitkan oleh aktifitas jasmani seperti dalam atletik, efektif untuk meningkatkan kelancaran sinyal-sinyal saraf. Melalui aktifitas jasmani dan bermain anak dihadapkan dengan masalah dan kemampuan untuk membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Aktifitas jasmani yang seimbang, memupuk kecerdasan anak.

(4) Manfaat bermain untuk perkembangan sosial: Biasanya, kegiatan bermain dilakukan oleh anak dengan teman sebayanya. Anak akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya.

(5) Manfaat bermain untuk perkembangan emosi: Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan, tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, anak dapat mengungkapkan keinginannya dan juga menunda kesukaannya. Anak dilatih mengendalikan diri. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep diri yang positif. Ikhwal diri ini dapat dibaca dalam buku yang membahas aspek psikologis dalam pendidikan jasmani.

(6) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga: Apabila anak terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu, jika tiba saatnya, ia matang untuk melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit.

2.10 Kerangka Berfikir

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Siswa kurang menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat

ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa dikasih kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya saran atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti, melihat, menyentuh, merasakan, melalui modifikasi alat bantu tersebut.

Kurang kreatifnya guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru kurang akan model-model pembelajaran sehingga dalam prose pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan penugasan, dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Pemanfaatan alat bantu sederhana, karton bekas sebagai sarana membantu guru dalam menjelaskan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Melalui alat bantu sederhana tersebut guru dapat memperlihatkan dan memberikan penjelasan yang mendetail mengenai gerak dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

2.11 Hipotesis Tindakan

Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian adalah sebagai berikut :

Penerapan Alat bantu pembelajaran (karton bekas) pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa, peningkatan hasil belajar siswa dengan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain lompat karton pada kelas V SD Negeri Kramat 02 Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal mengalami peningkatan yang baik. Hal ini dilihat dari jumlah rata-rata kriteria hasil belajar siswa pada setiap siklusnya.

Siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, afektif dan psikomotor adalah 66 sedangkan untuk siklus 2 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, afektif dan psikomotor adalah 83. Sehingga dapat melihat selisih nilai rata-rata siklus 1 dan siklus 2 yaitu 17.

Keaktifan siswa mengalami peningkatan yang signifikan untuk mendukung proses pembelajaran diikuti respon siswa terhadap pembelajaran pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain lompat karton, dan antusias serta respon siswa sangat baik untuk proses kegiatan belajar dengan menerapkan metode bermain lompat karton.

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa, serta model pembelajaran yang digunakan.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan penyusun sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain adalah:

1. Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreatifitas dalam penyampaian materi didalam proses pembelajaran
2. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan kartrun, diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang lompat.
3. Bagi sekolah, agar memperbaharui sarana dan prasarana berikut alat -alat olahraga sehingga semua siswa dapat mempergunakan fasilitas olahraga.

Perlu diadakanya penelitian sejenis pada materi pembelajaran lain dengan memperhatikan faktor-faktor dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, Mohammad. 2009. *PenelitianTindakanKelas*. Bandung: CV. Wacana
- DadanHeryana. 2010. *OlahragadanKesehatan SD/MI*. Jakarta: Acarya Media Utama
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga* : UPT PenerbitandanPencetakan UNS (UNS Press)
- Lutan, Rusli. 2007. *StrategiPembelajaranPenjaskes ;1-9*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Mulyasa. H. E. 2011. *Praktik penelitian tindakan kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Mitranto. E dan Slamet. 2010. *BSNP Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*.Jakarta: Kemendiknas.
- Mcmane, Fred. 2008. *Dasar-dasarAtletik*.Bandung:Angkasa.
- Presiden Republik Indonesia. 2005. *Kitab Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.
- Ridwan, Iwan. 2008. *Seri PendidikanJasmani&OlahragaAtletik*.Bandung: PT Widya Duta Grafika.
- Subagiyo. 2008. *PerencanaanPembelajaranPendidikanJasmani*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Suharsimi. 2006. *PenelitianTindakanKelas*. Jakarta: BumiAksara.
- Yudha M. Saputra. 2010.*PendidikanJasmanidanOlahraga*.Jakarta: UniversitasPendidikan Indonesia.