PENINGKATAN NILAI HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN MEDIA MODIFIKASI PETI LOMPAT SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KEMUDO UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN PRAMBANAN KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Tesis

untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mencapai derajat Sarjana S-2

Program Studi Magister Manajemen

STIE Widya Wiwaha
Jangkauan Belajar

Diajukan Oleh :

Sunarto
151503009

PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN
STIE WIDYA WIWAHA
YOGYAKARTA
2016

TESIS

PENINGKATAN NILAI HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DENGAN MEDIA MODIFIKASI PETI LOMPAT SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KEMUDO UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN PRAMBANAN KABUPATEN KLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Diajukan Oleh :

Sunarto
151503009

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal :.....

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Nur Wening SE, M.Si	**Drs. Muhammad Subhan, MM**

dan telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh Gelar Magister

Yogyakarta, ...

Mengetahui,

PROGRAM MAGISTER MANAJEMEN
STIE WIDYA WIWAHA YOGYAKARTA

DIREKTUR

Prof. Dr. Abdul Halim, MBA.,Ak

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini tidak terdapat Karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, ...

Sunarto

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Penulisan tesis ini dimaksudkan untuk memperoleh gelar Magister Manajemen Program Pasca Sarjana Magister Manajemen STIE Widya Wiwaha Yogyakarta

Terselesainya tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Halim, MBA.,Ak yang secara tidak langsung memberikan kemudahan dan kelancaran bagi penulis selama menuntut ilmu di Program Pasca Sarjana Magister Manajemen STIE Widya Wiwaha.
2. Ibu Dr. Nur Wening, SE., M.Si dan Bapak Drs. Muhammad Subhan, MM selaku dosen pembimbing tesis yang penuh dengan keikhlasan dan kesabaran membimbing penulis dalam penyusunan tesisini. Terima kasih atas segala ilmu yang diberikan sebagai motivasi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
3. Bapak/Ibu Dosen Program Pasca Sarjana Magister Manajemen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
4. Segenap guru serta karyawan SDN 1 Kemudo yang telah membantu mendampingi peneliti dalam penelitian.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

5. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis mengharapkan saran yang membangun demi perbaikan dan kesempurnaan tesis ini di masa mendatang. Akhir kata penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2017

Penulis

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PENGESAHAN ii

PERNYATAAN iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR GAMBAR ix

ABSTRAKSI x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 6

C. Pertanyaan Penelitian 6

D. Tujuan penelitian 6

E. Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori 8

B. Penelitian Yang Relevan 16

C. Kerangka Berpikir 18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 20

B. Definisi Operasional 23

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

C. Subyek Penelitian 23

D. Sumber Data 24

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 24

F. Teknik Analisis Data 26

G. Indikator Keberhasilan Tindakan 27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 28

B. Pembahasan 47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 55

B. Saran 56

DAFTAR PUSTAKA

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Nilai Ujian Akhir Sekolah Kemampuan Gerak Siswa Siswa kelas V 4

Tabel 3.1. Instrumen Observasi Lompat Jauh 25

Tabel 4.1. Data Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I 35

Tabel 4.2. Data Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus II 44

Tabel 4.3. Rangkuman Hasil Penelitian Pratindakan dan Siklus I 47

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Teknik Awalan 12

Gambar 2.2. Tahap Tolakan 13

Gambar 2.3. Tahap Melayang 14

Gambar 2.4. Tahap Mendarat 14

Gambar 3.1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) 21

Gambar 4.1. Gambar Tampak Depan SDN 1 Kemudo 28

Gambar 4.2. Lompat Jauh Dengan Tumpuan Papan Tumpuan 31

Gambar 4.3. Diagram Batang Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I Pertemuan Pertama, Kedua, dan Ketiga 36

Gambar 4.4. Diagram Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I 37

Gambar 4.5. Lompat Jauh dengan tumpuan peti lompat 40

Gambar 4.6. Pelaksanaan Lompat Jauh Dengan Tumpuan Peti Lompat 43

Gambar 4.7. Diagram Batang Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus II.. 45

Gambar 4.8. Diagram Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus II 46

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

ABSTRAK

SDN 1 Kemudo terlihat masih kurang berhasilnya guru dalam menyajikan materi lompat jauh terlihat dari kemampuan gerak siswa yang masih rendah, sehingga nilai yang diperoleh masih rendah pula. Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran lompat jauh banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan maupun pendaratan. Peneliti mencoba dengan alat bantu lain yang efektif dan efisien yaitu modifikasi peti lompat dengan harapan agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran, tidak merasa bosan melakukan gerakan berulang-ulang, sehingga hasil pembelajaran akan meningkat, sehingga perlu upaya untuk meningkatkannya. Tujuan Penelitian ini adalah untuk peningkatan nilai hasil belajar lompat jauh dengan media modifikasi peti lompat pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemudo.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Hasil penelitian tindakan kelas diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa pada data awal dengan persentase ketuntasan sebesar 64,69%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu persentase ketuntasan sebesar 71,97%. Kemudian terjadi peningkatan lagi nilai rata-rata siswa pada siklus II yaitu persentase ketuntasan sebesar 78,13%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu peti lompat berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas sambil mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pola pengajaran pendidikan jasmani di SD pada umumnya dan SDN 1 Kemudo pada khususnya. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar dapat menerapkan alat bantu peti lompat untuk proses pembelajaran hasil belajar lompat jauh.

Kata kunci : *Lompat Jauh, Media Modifikasi Peti Lompat*

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

ABSTRACT

SDN 1 Kemudo seen still less successful teachers in presenting the material long jump seen from the motion abilities of students is still low, so that the value obtained is low anyway. In addition to the learning outcomes remain low in the long jump learning many errors committed students, among others at the time of the prefix, repulsion and landing. Researchers try with another tool effectively and efficiently ie modification crate jump with the hope that more students are interested in the following study, being bored doing repetitive movements, so that the learning outcomes will be increased, so that the necessary efforts to improve it. The purpose of this research is to increase the value of learning outcomes long jump with a jump on the crate modifications media Class V students of SD Negeri 1 Kemudo.

This research is a classroom action research that consists of four important steps in action research, including planning, implementation, observation and reflection.

Results of action research note that the average value of the long jump ability of students in the initial data with the completeness percentage of 64.69%. Such conditions increase the average value of students in the first cycle is the percentage of completeness of 71.97%. Then an increase again the average value of students in the second cycle is the percentage of completeness of 78.13%. It shows that the targets set in advance has been reached so that the study was stopped in the second cycle. The process of learning to use tools long jump jump crates were dynamic and fun. Learners are actively performing the task while observing the movement of the long jump technique and mutual discussion with friends. The results obtained have implications for the development of teaching pattern of physical education in elementary school at SDN 1 Kemudo general and in particular. Elementary school physical education teacher can apply the tools crate jump to the learning process of learning the results of the long jump.

Keywords: Long Jump, Jump Media Container Modifications

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki sasaran pedagogik, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematik bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neomuskuler, persepsual, kognitif, sosial dan emosional. Ruang lingkup materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani untuk jenjang SD/MI meliputi aspek berikut: 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) Aktivitas air, 6) Pendidikan luar kelas.

Seorang guru akan merasa puas jika siswanya belajar dengan kesungguhan hati, semangat serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat dicapai

apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional untuk mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif. Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi suatu proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru kepada peserta didik. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Supaya tidak ada kesesatan dalam proses komunikasi, perlu digunakan sarana atau alat untuk membantu proses belajar mengajar.

Berdasarkan kemampuan yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang guru adalah kemampuan membuat perencanaan pembelajaran dengan baik, mampu menyajikan rencana pembelajaran secara tepat, mampu mengadakan evaluasi terhadap hasil proses pembelajaran serta mampu melaksanakan tindak lanjut. Pada kenyataannya tidak semua guru mampu mengatasi adanya masalah, bahkan ada guru yang mendiamkan begitu saja masalah dikarenakan adanya tuntutan target dan keterbatasan waktu. Akibatnya siswa tidak memperoleh pengetahuan belajar yang cukup, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap proses pembelajaran berlangsung. Apabila permasalahan tersebut dibiarkan terus-menerus dan tidak segera diatasi, akan berdampak pada kualitas pembelajaran berikutnya, baik dalam proses maupun pembelajaran siswa. Oleh karena itu seorang guru yang profesional dituntut jujur pada diri sendiri, mau dan mampu mengungkapkan adanya permasalahan pembelajaran yang dikelolanya. Berbekal kejujuran dan kesadaran tersebut,

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

peneliti mencoba merenung, merefleksikan diri, dan akhirnya mencoba mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran yang dilakukan.

Pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait antara lain faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di SD, materi yang diajarkan harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Ketidak sesuaian materi dengan kurikulum yang ada dapat mempengaruhi ketidak optimalnya suatu tujuan pembelajaran. Dari kurikulum yang ada di SD terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan peserta didik salah satunya yaitu lompat jauh. Selanjutnya didalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar untuk Kelas V di dalam Standar Kompetensi dijelaskan: Mempraktikkan berbagai variasi gerak kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Hasil tersebut kemudian dijabarkan di dalam Kompetensi Dasar dijelaskan: Mempraktikkan variasi tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. Untuk pelaksanan pembelajaran lompat jauh dengan alokasi waktu dua kali pertemuan, setiap pertemuan memerlukan waktu 3 x 35 menit.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten berjalan dengan baik, akan tetapi hasil yang diharapkan masih kurang optimal (khususnya lompat jauh). Hal itu dapat dilihat dari nilai hasil pembelajaran lompat jauh pada semester 1 Tahun Pelajaran 2016/2017 yang dicapai siswa kelas V 11 siswa masih di bawah

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 71, seperti data pada tabel berikut ini :

Tabel 1.1
Data Nilai Ujian Akhir Sekolah Kemampuan Gerak Siswa Siswa kelas V

Nomer Absen	Awalan	Tolakan	Saat Melayang di udara	Pendaratan	Skor
1	2	2	3	3	62,5
2	2	2	2	3	56,25
3	3	2	3	2	62,5
4	3	2	3	3	68,75
5	3	2	3	3	68,75
6	2	3	3	3	68,75
7	2	2	2	3	56,25
8	2	3	3	3	68,75
9	2	3	2	3	62,5
10	2	3	2	3	62,5
11	3	2	3	3	68,75
12	2	3	3	3	68,75
13	2	3	3	3	68,75
14	3	3	3	2	68,75
15	2	2	3	2	56,25
16	2	3	3	3	68,75
17	2	3	3	3	68,75
18	1	2	2	2	43,75
19	3	3	3	3	75
20	2	3	3	3	68,75
Total Skor					64,6875

Sumber : Data SD Negeri 1 Kemudo (2016)

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Dari tabel diatas masih terlihat bahwa nilai siswa belum baik sehingga perlu ditingkatkan, karena Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) ditetapkan oleh sekolah pada awal tahun pelajaran dengan mempertimbangkan:

a. Intake (kemampuan rata-rata peserta didik),
b. Kompleksitas (mengidentifikasi indikator sebagai penanda tercapainya kompetensi dasar),
c. Kemampuan daya pendukung (berorientasi pada sumber belajar), (Kemdiknas, 2009:3).

Penyajian materi lompat jauh peneliti masih menggunakan teknik-teknik lama yaitu dengan komando hitungan atau peluit dan menggunakan alat bantu bilah dari bambu. Setelah peneliti sadari teknik lama dalam menyajikan materi dan alat bantu bilah dari bambu, kurang menarik siswa dalam mengikuti pembelajaran. Mereka merasa bosan dengan teknik gerak yang dilakukan berulang-ulang tanpa ada variasi gerak dan alat bantu sementara pembelajaran berlangsung dalam waktu 3 x 35 menit.

Kurang berhasilnya guru dalam menyajikan materi lompat jauh terlihat dari kemampuan gerak siswa yang masih rendah, sehingga nilai yang diperoleh masih rendah pula. Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran lompat jauh banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan maupun pendaratan. Peneliti mencoba dengan alat bantu lain yang efektif dan efisien yaitu modifikasi peti lompat dengan harapan agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran, tidak merasa bosan melakukan gerakan berulang-ulang, sehingga hasil pembelajaran akan meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang: “Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Media

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Modifikasi Peti Lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan gerak siswa dalam melakukan lompat jauh.
2. Masih rendahnya nilai hasil pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

C. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana meningkatkan nilai hasil belajar lompat jauh melalui modifikasi peti lompat siswa kelas V SD Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan nilai hasil belajar lompat jauh dengan media modifikasi peti lompat pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

   Menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama guru pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

   a. Bagi Guru

      Memperoleh sumber baru, yaitu menggunakan modifikasi peti lompat dalam pembelajaran lompat jauh.

   b. Bagi Peneliti

      Mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam pembelajaran atletik (lompat jauh) dan mengetahui kekurangan dan kelemahan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan inspirasi untuk memperbaiki diri.

   c. Bagi sekolah

      Adanya peningkatan kualitas pembelajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas sekolah secara keseluruhan.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Sekolah Dasar menurut Rusli Lutan dalam Sunarto (2015: 8) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode, dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan progam dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Fontana yang dikutip Udin (2004: 2) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktifitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktifitas. Perubahan sebagai hasil belajar biasanya merupakan peningkatan ke arah yang lebih baik.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin (2004: 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lingren dikutip oleh Udin (2004: 52), bahwa di lingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu:

a) Siswa, sebab tanpa siswa tidak terjadi proses belajar;
b) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh siswa pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh siswa untuk mempelajarinya;
c) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk kelas V semester dua di dalam standar kompetensi dijelaskan: Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya dijabarkan di dalam kompetensi dasar antara lain: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, motivasi, dan konsentrasi. Dengan materi lari sudah diberikan maka pada semester dua ini merupakan gabungan antara lari dan lompat sebagai dasar teknik dasar lompat jauh.

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi, dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektiif dan efisien serta dengan hasil

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

optimal. Sedangkan pembelajaran lompat jauh adalah proses belajar mengajar lompat jauh agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang gerak lompat jauh yang diajarkan.

2. Hakikat Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh.Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal.

Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan jalan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh- jauhnya (Munasifah, 2008: 10). Menurut Djumidar (2003: 6.13) lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Menurut Eddy, dkk (2011 : 93) lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor yang lapangan yang lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Dari tiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah usaha untuk berpindah tempat dengan cara melompat semaksimal mungkin untuk menghasilkan lompatan yang sejauh- jauhnya dimana kecepatan lari dan kekuatan merupakan faktor pokok agar lompatan dapat maksimal.

b. Gaya dan Teknik Lompat Jauh

Ada tiga gaya dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok/*sail style*, gaya menggantung/*hang style*, dan gaya berjalan di udara /*hitch kick style* (Eddy, dkk, 2011: 96). Sedangkan teknik lompat jauh menurut Eddy, dkk (2011: 94-96) lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu: 1) Awalan: suatu gerak lari cepat dari suatu sikap star berdiri (*Standing Start*), kemampuan dalam mengambil awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. 2) Bertumpu (Tahap Peletakan/ *touchdown*, Tahap Amortisasi, Tahap Pelurusan). 3) Melayang dan Mendarat: pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpu jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merobahnya; namun gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta persiapan untuk tahap pendaratan.

Menurut Munasifah (2008: 12-16) teknik dasar lompat jauh ada 4, yaitu: 1) Awalan: adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. 2) Tolakan atau tumpuan: adalah

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

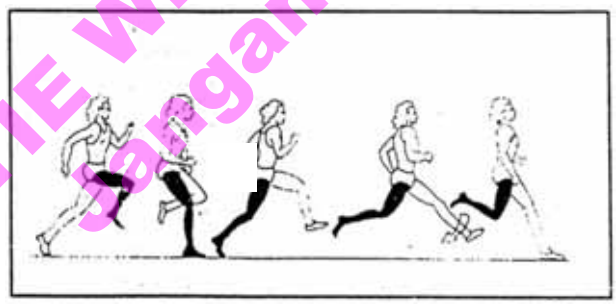
perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertical yang dilakukan secara cepat. 3) Sikap badan di udara: sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat mempengaruhi kecepatan dan jarak yang ditempuh. 4) Sikap Mendarat : gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh kurang maksimal.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan, teknik lompat jauh meliputi:

1) Tahap Awalan

Yang dimaksud dengan awalan adalah berlari secepat-cepatnya dengan jarak tertentu sebelum melakukan tolakan atau menumpu pada balok tumpuan sebelum melompat.

Gambar 2.1. Teknik Awalan



Sumber : Munasifah (2008)

Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

a) Jarak awalan tergantung masing-masing pelompat (30-40 meter). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling diharapkan.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

b) Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya

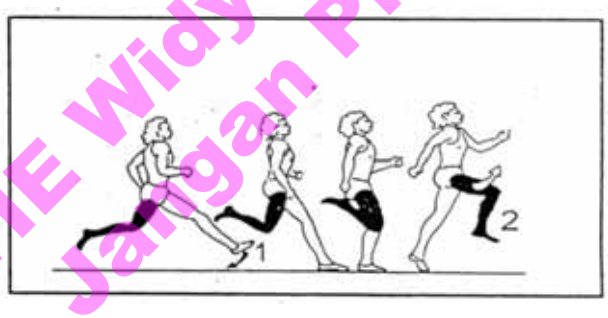
c) Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapt menolak ke atas dengan sempurna.

d) Sikap lari seperti lari jarak pendek.

2) Tahap Tumpuan (Tolakan)

Tumpuan menggunakan kaki terkuat dan harus kuat sampai kaki tumpu belakang terdorong lurus, jangan terlalu menaikkan titik berat badan yang berakibat mengurangi kecepatan untuk maju ke depan.

Gambar 2.2. Tahap Tolakan



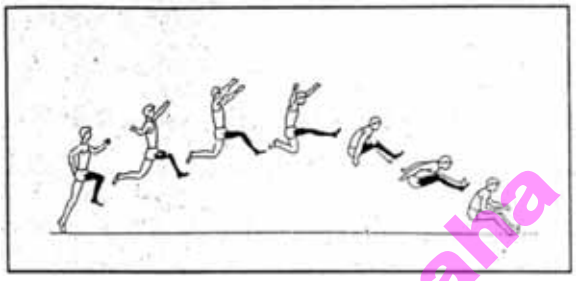
Sumber : Munasifah (2008)

3)Tahap melayang

Melayang di udara merupakan gerak lanjut dari tolakan atau tumpuan, setelah kaki tumpu menolak maka kaki yang lain diayun ke depan lutut diikuti gerakan lengan di ayun ke depan untuk meningkatkan kekuatan ayunan. Pada saat badan mulai bergerak turun, kedua kaki lurus sebagai persiapan untuk mendarat. Dari teknik gerakan tersebut diharapkan dapat mendarat dengan efisien.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Gambar 2.3. Tahap Melayang

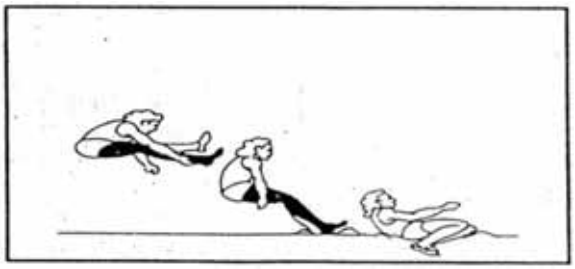


Sumber : Munasifah (2008)

4) Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari serangkaian gerakan lompat jauh. Untuk menghindari mendarat terduduk maka badan dibengkokkan ke depan sewaktu lari menyentuh pasir. Prinsip titik berat badan harus melampaui tempat pendaratan kaki dan sendi lutut tidak boleh terkunci.

Gambar 2.4. Tahap Mendarat



Sumber : Munasifah (2008)

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

3. **Hakikat Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu belajar adalah alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Fungsi alat bantu hanya menjadi perantara dalam memudahkan penyampaian informasi dalam mengajar serta sarana pembawa pesan dari sumber belajar ke penerima pesan belajar (siswa). Alat bantu terbagi menjadi dua, yaitu opsional dan esensial.

Adapun yang dimaksud alat bantu opsional atau pengayaan adalah alat dapat dipilih guru sesuai kehendaknya sendiri asalkan cukup waktu dan biaya. Sedang alat bantu esensial (diperlukan atau harus digunakan). Alat ini harus digunakan oleh guru untuk membantu pelajar dalam mencapai tujuan-tujuan belajar dari tugas yang diberikan. (http://suediguru.blogspot.com/2009)

Jadi alat bantu belajar adalah alat atau sarana yang harus disediakan oleh seorang guru pada saat menyampaikan materi pembelajaran, agar materi yang disampaikan mampu diserap dengan mudah oleh siswa.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

4. **Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar**

Menurut Wardani (2004: 1.3-4) sifat khas anak pada masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar (IV, V, VI) ialah sebagai berikut.

a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret; hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus.

d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaiakan tugasnya dan memenuhi keinginannya, setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.

e. Anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat

f. (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.

g. Gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk kegiatan bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan tradisional, mereka membuat aturan sendiri. (Wardani, 2004:1.3-4).

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Cicik Haryati (2010) dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Kelas IV di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010". Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD 5 Sapuran yang terdiri dari 34 siswa. Sumber data penelitian ini berupa data kualitatif yang merupakan data hasil belajar atau penilaian unjuk kerja. Setting penelitian mengambil tempat di halaman SD 5 Sapuran Kabupaten Wonosobo. Metode

yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas dalam dua siklus. Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7.Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sunarto (2015) yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul". Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus pada siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul dengan jumlah total 31 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 71.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

C. Kerangka Berpikir

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi hasil nilai pada pra siklus pada materi olahraga khusus mata uji atletik pada nomor lompat jauh kelas V hanya 9 siswa dari 20 siswa yang mencapai nilai ketuntasan belajar lompat jauh minimal, yaitu 71 (seperti terlihat pada tabel 1). Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan kegiatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan

melompat rintangan. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diduga melalui pendekatan permainan melompat rintangan hasil belajar lompat jauh meningkat.

Hasil observasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, di samping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya dan malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Hal tersebut menyebabkan siswa susah dalam mencapai KKM mata pelajaran penjaskes khususnya dalam materi lompat jauh. Peneliti berupaya untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui siklus I yang meliputi bentuk bermain melompat rintangan. Hal ini diterapkan agar siswa termotivasi untuk dapat melakukan lompatan yang lebih baik.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

BAB III

METODE PENELITIAN

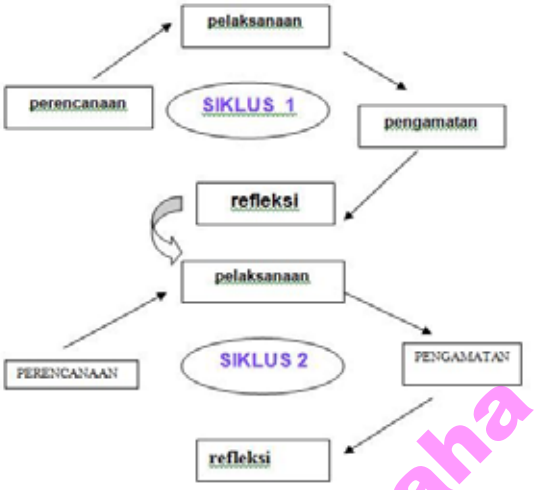
A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran lompat jauh yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Gambar desain PTK dapat dilihat pada gambar 3.1 sebagai berikut:

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Gambar 3.1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)



Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2010: 16)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan *(Planning)*

Pada tahap ini peneliti bersama kolaborator berdiskusi untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran lompat jauh. Setelah menetapkan permasalahan yang dihadapi kemudian menentukan alat bantu pengajaran yang akan digunakan sekaligus menentukan bentuk pembelajarannya. Adapun alat bantu yang digunakan adalah peti lompat.

Dalam tahap perencanaan, penelitian bersama kolaborator merencanakan scenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

a. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamankan persepsi dalam meggunakan peti lompat dalam pembelajaran lompat jauh.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

b. Membuat rencana pembelajaran RPP pendidikan jasmani dengan materi pokok pembelajaran lompat jauh.

c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran berupa bak lompat dan alat-alat yang digunakan yaitu peti lompat.

d. Peneliti membuat dan meyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu peti lompat.

2. Melaksanakan Tindakan *(Action)*

Pada tahap ini guru melaksanakan pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu papan tumpuan dan peti lompat, sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya. Pada proses pembelajaran tersebut kolaborator mengamati, mencatat, mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran, berkaitan dengan aktivitas siswa maupun guru.

3. Observasi *(Observation)*

Selama proses pembelajaran berlangsung peneliti mengamati aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan menggunakan lembar pengamatan. Sedangkan dua orang kolaborator melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa selama pembelajaran dan pengamatan terhadap guru selama memimpin jalannya proses pembelajaran menggunakan lembar pengamatan yang telah disediakan oleh peneliti. Pengamatan yang dilakukan kolabolator memanfaatkan lembar observasi siswa (LOS), lembar cacatan di lapangan, dan kamera digital untuk dokumentasi.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

4. Refleksi *(Reflection)*

Pada tingkatan refleksi ini hasil dari observasi didiskusikan bersama oleh peneliti dan kolaborator. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar bagi penyusunan rencana tindakan pada pertemuan berikutnya agar dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil lebih baik dari pertemuan sebelumnya.

B. Definisi Operasional

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu pembelajaran lompat jauh dan metode bermain. Definisi masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Pembelajaran lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang atletik dengan tujuan untuk melompat sejauh-jauhnya. Dalam penelitian ini lompat jauh dinilai menggunakan indikator penilaian dari sikap awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat. (Munasifah, 2008)
2. Hasil Belajar

   Hasil belajar adalah suatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya proses belajar. Jadi hasil belajar merupakan hasil yang dicapai oleh siswa dan mengikuti program belajar dalam rangaka menyelesaikan suatu program pendidikan. Hasil belajar yang diperoleh siswa bukanlah hanya berdasarkan kemampuan intelektual siswa semata, melainkan banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut. (syahrir, 2010)

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa Kelas V SD Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten yang berjumlah 20 siswa, dengan rincian siswa putri berjumlah 6 siswa dan siswa putra berjumlah 14 siswa.

D. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. (Sugiyono, 2009:137)

a. Data primer yaitu data yang dibuat oleh peneliti untuk maksud khusus menyelesaikan permasalahan yang sedang ditanganinya. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan.
b. Data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah literatur, artikel, jurnal serta situs di internet yang berkenaan dengan penelitian yang dilakukan

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Suharsimi Arikunto, 2006: 149). Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian PTK ini adalah tes unjuk kerja menggunakan

lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1.

Instrumen Observasi Lompat Jauh

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	1) Ancang-ancang bervariasi antara 10 sampai 15 langkah. 2) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol. 3) Kecepatan meningkat terus menerus sampai saat siap menumpu/menolak. 4) Pandangan ke arah depan.	1 - 4	
b. Tolakan	1) Tolakan dengan salah satu kaki terkuat. 2) Tolakan tepat pada keset. 3) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang diluruskan. 4) Urutan tolakan kaki dimulai dari tumit, telapak kaki, diteruskan pada ujung telapak kaki.	1 - 4	
c. Saat melayang di udara	1) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal. 2) Kaki penumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar. 3) Saat melayang kedua telapak kaki diangkat agar tidak menyentuh pasir. 4) Kaki tumpu dan kaki bebas diluruskan bersama- sama untuk mendarat.	1 - 4	
d. Pendaratan	1) Kedua kaki mendarat menyentuh pasir sejajar dan bersama-sama. 2) Lutut ditekuk untuk mengeper. 3) Kedua lengan lurus didepan badan. 4) Badan dibengkokkan kedepan.	1 - 4	

Sumber: Sunarto, (2015)

Keterangan Skor yang diperoleh :

Nilai 4 : Jika 4 kriteria terpenuhi

Nilai 3 : Jika 3 kriteria terpenuhi

Nilai 2`: Jika 2 kriteria terpenuhi

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Nilai 1 : Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

Nilai = Skor (X) : Nilai maksimum (Y) x 100

Atau N = $\frac{X}{Y}$ x 100

Keterangan : X adalah skor yang diperoleh

Y adalah nilai maksimal (16)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, dan siklus I.

a. Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) lompat jauh menurut Eddy (2008: 492) sebagai berikut:

KKM = $\frac{\text{Jumlah Nilai}}{\text{Jumlah Siswa}}$ x 100

Target ketuntasan perkembangan lompat jauh siswa sebanyak 75% dari 20 siswa yang harus mencapai KKM.

b. Persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

Ketuntasan klasikal = $\frac{\text{jumlah subjek berhasil}}{\text{jumlah subjek keseluruhan}}$ x 100%

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

G. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran lompat jauh. Indikator yang dilakukan dalam pembelajaran lompat jauh melakukan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat, mengkombinasikan gerak lari dan lompat dengan beberapa metode bermain dan melakukan lompat jauh dengan teknik awalan, teknik tumpuan, teknik saat melayang di udara, dan teknik mendarat. Minimal 75% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM=71). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh siswa.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data

1. Profil SDN 1 Kemudo

Sekolah Dasar Negeri 1 Kemudo UPTD Pendidikan Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten dengan NPSN : 20309840 dan NSS 101031001010 ini beralamat di Setuman, Kemudo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten Propinsi Jawa Tengah 57454.

Gambar 4.1. Gambar Tampak Depan SDN 1 Kemudo

Sumber : Profil SDN 1 Kemudo (2016)

Sekolah ini mempunyai 7 orang Guru dan 69 murid yang terdiri dari 38 orang laki-laki dan 31 orang perempuan yang terbagi dalam 6 rombongan belajar. Sekolah ini menempati lahan seluas 2.714m^2 dan memiliki 6 kelas.

2 . Hasil Penelitian

Penelitian peningkatan kemampuan siswa belajar lompat jauhdengan menggunakan media modifikasi papan lompat di SDN 1 Kemudo, UPTD

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Pendidikan Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten terdiri dari 3 tahapan yaitu Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II sebagai berikut :

a. Kondisi Awal /Pra Siklus

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Kemudo. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lompat jauh. Berdasarkan hal tersebut, peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan. Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh khususnya kelas V Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya.

Dalam Kegiatan pra Siklus ditemukan permasalahan sebelum proses penelitian dilaksanakan. Ada beberapa hal yang ditemukan pada saat pra siklus yaitu :

1) Teknik – teknik dasar lompat jauh kurang dikuasai oleh siswa atau pemain,
2) Guru kurang memodifikasi permainan lompat jauh yang dilakukan dalam pembelajaran lompat jauh,
3) Guru kurang mengembangkan alat atau media pembelajaran dengan baik pada siswa sehingga siswa merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti proses pembelajaran,

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

4) Sarana lompat jauh yang kurang memadai sehingga siswa dalam kegiatan pembelajaran bergiliran
5) Kondisi lapangan yang kurang memadai yaitu permukaan lapangan tidak rata sehingga membuat tidak nyaman bermain.
6) Guru kurang mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar.

Berdasarkan temuan dan kondisi seperti diatas maka peneliti melakukan penelitian terhadap materi pembelajaran lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kemudo tahun pelajaran 2016/2017.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

2. Siklus I

a. Perencanaan

Kolaborator dalam penelitian ini yaitu adalah 2 teman sejawat. Peneliti bersama kolabolator telah terlebih dahulu merencanakan untuk siklus I. perencanaan yang dilakukan meliputi:

1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator dalam hal ini diadakan curah pendapat tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lompat jauh dari hasil ujian sekolah tahun 2016/2017, dan dari hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN 1 Kemudo juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada curah pendapat ini juga dibahas tentang

tujuan pembelajaran dengan alat bantu simpai dan matras dan bagaimana cara pelaksanaannya.

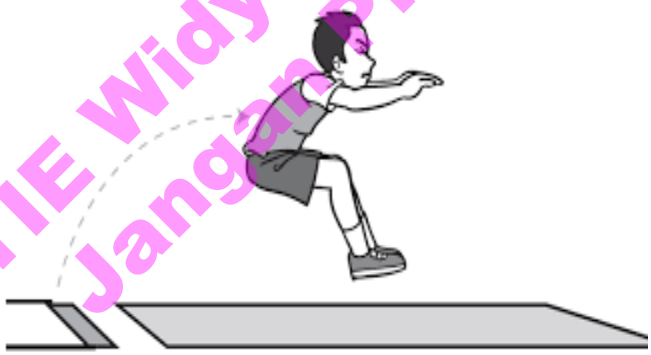
2) Menetapkan materi pembelajaran yang ada hubungannya dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan kepada peserta didik disesuaikan dengan alokasi waktu KMB Penjasorkes.

3) Membuat rencana pembelajaran dengan bentuk satuan rencana pembelajaran.

4) Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan seperti: papan tumpuan dan simpai

5) Mempersiapkan kegiatan evaluasi yang akan dilaksanakan.

Gambar 4.2. Lompat Jauh Dengan Tumpuan Papan Tumpuan



STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Sumber : Kurikulum SDN 1 Kemudo (2016)

b. Pelaksanaan Siklus I

Siklus I dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Jumat, 13 Januari 2017 pukul 07.00-08.45, pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 2 0 Januari 2017 pukul 07.00-08.45, dan pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Januari 2017 pukul 07.00-08.45. Materi yang akan disampaikan

pada siklus I adalah pembelajaran lompat jauh dalam bentuk permainan menggunakan papan tumpuan.

c. Tindakan

Pelaksanaan dilakukan di halaman sekolah. Pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP). Permainan menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1) Pendahuluan
   a) Siswa dibariskan menjadi dua baris.
   b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama
   c) Guru mengecek kehadiran siswa.
   d) Guru memberikaan apersepsi memotivasi siswa.
   e) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.
2) Pemanasan

   Pemanasan dilakukan selama ± 15 menit. Pertama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis, serta dengan bentuk bermain menjaga ikan dan bintang beralih.
3) Kegiatan Inti
   a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu papan tumpuan.
   b) Melakukan latihan lari melewati simpai.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

(1) Sejumlah siswa dibagi dua baris, barisan putra sendiri dan putri sendiri.

(2) Simpai ditata kira-kira 1 (satu) meter jarak antara simpai.

(3) Baris pertama putra dahulu yang melompat pada deretan simpai.

(4) Setelah ada aba-aba siap ”ya” dari guru, siswa melompat pada deretan simpai, setelah melakukan siswa kembali melalui samping kanan barisan dan kembali ke belakang.

(5) Setelah putra selesai ganti putri yang melakukan sampai masing-masing anak/siswa putra atau putri melakukan tiga kali putaran.

c) Melakukan lompat jauh dengan tumpuan papan tumpuan

(1) Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama putra dan putri digabung.

(2) Masing-masing barisan menghadap bak lompat.

(3) Siswa berbaris berjajar di depan bak lompat jauh sejauh 5 meter.

(4) Siswa satu per satu secara bergantian melakukan ancang-ancang atau awalan. Awalan dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya menuju papan tumpuan. Pada waktu melakukan awalan tidak boleh menoleh, tetapi pikiran konsentrasi ke arah tolakan atau tumpuan.

(5) Setelah sampai pada balok tumpuan, siswa menumpu dengan salah satu kaki pada balok tumpuan dengan tepat. Kemudian, lompatlah setinggi mungkin dan kaki yang satu melangkah ke depan dengan posisi badan condong ke depan.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

(6) Saat melayang kedua lutut kaki ditekuk, dan mendarat dengan posisi jongkok.

(7) Setelah keluar matras kembali ke belakang melalui samping kanan barisan tetapi sebelum sampai belakang harus tos dulu dengan pelari berikutnya dan seterusnya.

4) Penutup

a) Melakukan pendinginan dengan bernyanyi ”dua mata saya”.

b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.

c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.

d) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

d. Observasi (Pengamatan)

Pengamatan pada peserta didik saat proses pembelajaran dilakukan banyak ditemukan hambatan-hambatan. Pengamatan dilakukan kolabolator untuk mengamati kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan, yaitu bermain melewati simpai dan mendarat di matras.

Hasil observasi terhadap peserta didik dalam proses pembelajaran pada siklus I yang dilakukan oleh pengamat (*observer*) diperoleh, seperti yang terlihat dalam tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1. Data Hasil Penilaian Aktivitas Peserta Didik Siklus I

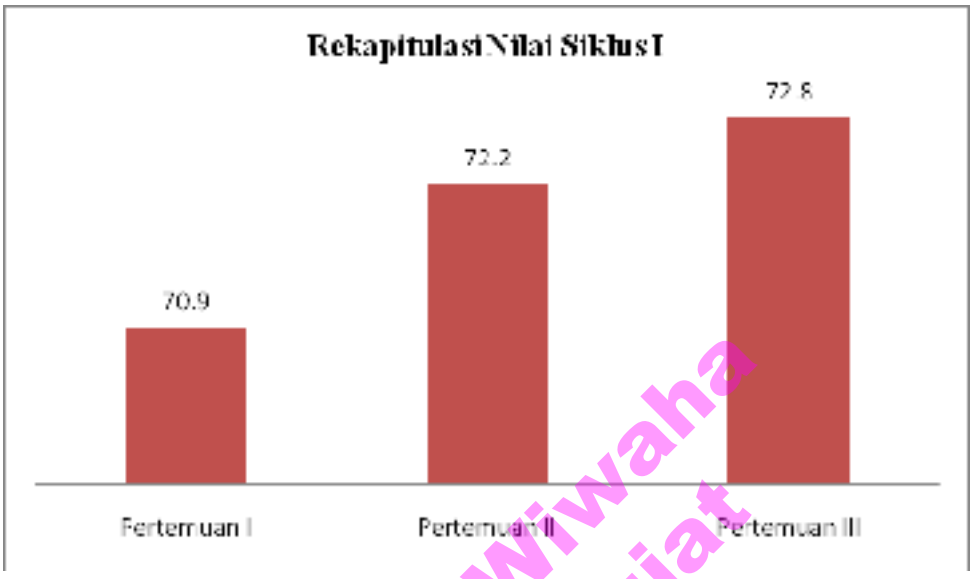
Nomer Absen	Skor Pertemuan I	Skor Pertemuan II	Skor Pertemuan III	Rata-Rata	Ketuntasan
1	68,8	68,8	68,8	**68,80**	Belum Tuntas
2	62,5	68,8	68,8	**66,70**	Belum Tuntas
3	75	75	75	**75,00**	Tuntas
4	87,5	87,5	87,5	**87,50**	Tuntas
5	75	75	75	**75,00**	Tuntas
6	68,8	75	68,8	**70,87**	Belum Tuntas
7	68,8	68,8	68,8	**68,80**	Belum Tuntas
8	75	75	75	**75,00**	Tuntas
9	75	75	75	**75,00**	Tuntas
10	75	75	75	**75,00**	Tuntas
11	68,8	68,8	75	**70,87**	Belum Tuntas
12	75	75	75	**75,00**	Tuntas
13	68,8	68,8	68,8	**68,80**	Belum Tuntas
14	68,8	68,8	68,8	**68,80**	Belum Tuntas
15	56,3	62,5	68,8	**62,53**	Belum Tuntas
16	75	75	75	**75,00**	Tuntas
17	75	75	75	**75,00**	Tuntas
18	43,8	50	56,3	**50,03**	Belum Tuntas
19	75	75	75	**75,00**	Tuntas
20	81,3	81,3	81,3	**81,30**	Tuntas
Total	**70,9**	**72,2**	**72,8**	**71,97**	**Belum Tuntas**

Sumber : Data Diolah (2017)

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut di atas, data hasil penilaian aktivitas peserta didik siklus I pertemuan pertama, pertemuan kedua, dan pertemuan ketiga dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 4.4 sebagai berikut:

Gambar 4.3. Diagram Batang Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I Pertemuan Pertama, Kedua, dan Ketiga



Sumber : Data Diolah (2017)

Berdasarkan gambar 4.3 di atas, observasi aktivitas peserta didik pada pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu papan tuntuan pada siklus I pertemuan pertama, pertemuan kedua dan pertemuan ketiga terus meningkat menjadi namun masih belum memenuhi kriteria ketuntasan maksimal.

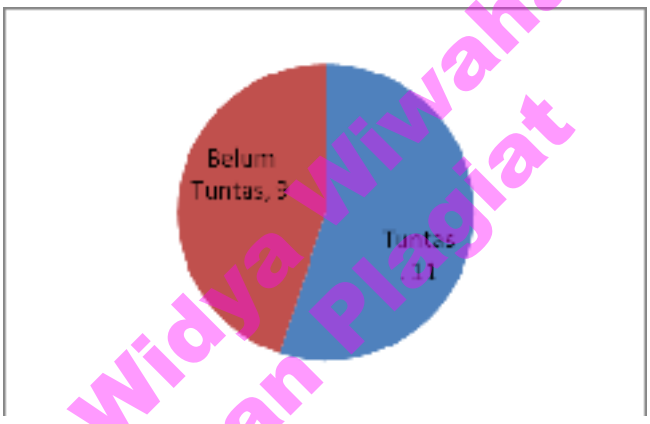
Kemudian apabila dilihat pada tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata nilai kemampuan lompat jauh peserta didik pada siklus I ketuntasan belajar klasikal pertemuan I sebesar 71,9, pertemuan II sebesar 72,2 dan pertemuan II sebesar 72,8. Hal ini berarti pembelajaran pada siklus I belum mencapai keberhasilan yaitu rata-rata 75 dengan persentase mencapai 75%, sehingga perlu dilanjutkan ke siklus II.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas peserta didik dalam pembelajaran penjasorkes materi lompat jauh dengan menggunakan alat papan tumpuan pada siklus I belum berhasil, karena nilai skor total masih 71,97 sehingga belum mencapai kriteria ketuntasan maksimal (KKM).

Pada siklus I siswa yang sudah mencapai KKM sejumlah 11 orang dan yang belum tuntas sejumlah 9 orang seperti gambar berikut ini :

Gambar 4.4. Diagram Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I



Sumber : Data Diolah (2017)

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Belum berhasilnya pembelajaran pada siklus I ini akibat dari proses pembelajaran yang belum optimal yang dilakukan oleh guru dan juga media yang digunakan. Kekurangoptimal ini karena pengelolaan pembelajaran guru belum berdampak seluruhnya pada keaktifan peserta didik dalam belajar, masih ada anak yang bingung atau masih belum memahami sehingga hal ini pada akhirnya menjadikan kemampuan lompat jauh peserta didik belum mencapai hasil yang memuaskan yaitu sesuai dengan indikator yang sudah ditetapkan, namun kemidian kemampuan lompat

jauh peserta didik pada kegiatan pratindakan ke siklus I mengalami peningkatan, baik rata-rata nilai kelas maupun ketuntasan belajar klasikal.

e. Refleksi Siklus I

Proses pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus I menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu simpai dan matras sudah berhasil memenuhi indikator. Dari hasil curah pendapat dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari releksi sebagai berikut:

1) Peserta didik masih ada yang belum terbiasa dengan metode bermain melewati simpai dan melompat dengan papan tumpuan dengan benar yang digunakan dalam pembelajaran.
2) Peserta didik masih ada yang belum bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
4) Kegiatan pembelajaran masih harus ditingkatkan sehingga menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dengan permainan dan tidak merasa bosan.
5) Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus I maka diperoleh data hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD 1 Kemudo meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 11 siswa

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

mendapatkan nilai di atas KKM, namun nilai klasikal masih dibawah KKM yaitu 71,97%.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Kolaborator dalam penelitian ini yaitu adalah 2 teman sejawat. Peneliti bersama kolabolator telah terlebih dahulu merencanakan untuk siklus II. perencanaan yang dilakukan meliputi:

1) Seperti pada siklus I langkah pertama yang dilakukan dalam perencanaan adalah melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator dalam hal ini diadakan curah pendapat tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh dari siklus I siswa kelas V SDN 1 Kemudo juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada curah pendapat ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran dengan alat bantu peti lompat dan bagaimana cara pelaksanaannya.

6) Menetapkan materi pembelajaran yang ada hubungannya dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan kepada peserta didik disesuaikan dengan alokasi waktu KMB Penjasorkes.

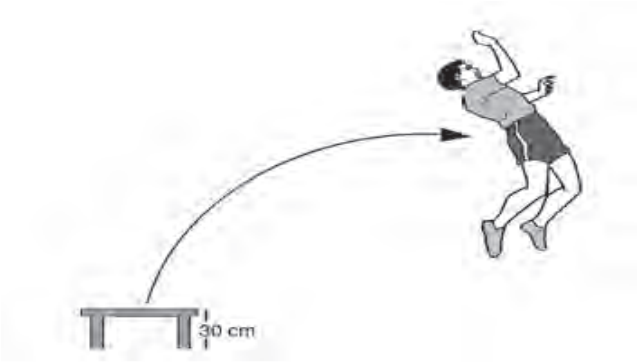
7) Membuat rencana pembelajaran dengan bentuk satuan rencana pembelajaran.

8) Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan seperti: peti lompat

9) Mempersiapkan kegiatan evaluasi yang akan dilaksanakan.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Gambar 4.5. Lompat Jauh dengan tumpuan peti lompat



Sumber : Kurikulum SDN 1 Kemudo (2016)

b. Pelaksanaan Siklus II

Siklus I dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Pelaksanaan siklus II pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Jumat, 3 Februari 2017 pukul 07.00-08.45, pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 10 Februari 2017 pukul 07.00-08.45, dan pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat, 17 Februari 2017 pukul 07.00-08.45. Materi yang akan disampaikan pada siklus II adalah pembelajaran lompat jauh dalam bentuk permainan menggunakan peti lompat.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

c. Tindakan

Pelaksanaan dilakukan di halaman sekolah. Pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP). Permainan menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1) Pendahuluan

a) Siswa dibariskan menjadi dua baris.

b) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama

c) Guru mengecek kehadiran siswa.

d) Guru memberikaan apersepsi memotivasi siswa.

e) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

2) Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama ± 15 menit. Pertama dengan melakukan penguluran statis maupun dinamis, serta dengan bentuk bermain menjaga ikan dan bintang beralih.

3) Kegiatan Inti

a) Penjelasan dan memberi contoh kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu peti lompat.

b) Melakukan latihan lari melewati kotak kardus.

(1) Sejumlah siswa dibagi dua baris, barisan putra sendiri dan putri sendiri.

(2) Simpai ditata kira-kira 1 (satu) meter jarak antara kotak kardus.

(3) Baris pertama putra dahulu yang melompat pada deretan kotak kardus.

(4) Setelah ada aba-aba siap ”ya” dari guru, siswa melompat pada deretan kotak kardus, setelah melakukan siswa kembali melalui samping kanan barisan dan kembali ke belakang.

(5) Setelah putra selesai ganti putri yang melakukan sampai masing-masing anak/siswa putra atau putri melakukan tiga kali putaran.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

c) Kemudian dilanjutkan melakukan lompatan dengan peti lompat

(1) Siswa dibagi dua baris dengan jumlah yang sama putra dan putri digabung.

(2) Masing-masing barisan menghadap bak lompat.

(3) Siswa berbaris berjajar di depan bak lompat jauh sejauh 5 meter.

(4) Siswa satu per satu secara bergantian melakukan ancang-ancang atau awalan. Awalan dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya menuju papan tumpuan. Pada waktu melakukan awalan tidak boleh menoleh, tetapi pikiran konsentrasi ke arah tolakan atau tumpuan.

(5) Setelah sampai pada peti lompat, siswa menumpu dengan salah satu kaki pada peti lompat dengan tepat. Kemudian, lompatlah setinggi mungkin dan kaki yang satu melangkah ke depan dengan posisi badan condong ke depan.

(6) Saat melayang kedua lutut kaki ditekuk, dan mendarat dengan posisi jongkok.

(7) Setelah keluar matras kembali ke belakang melalui samping kanan barisan tetapi sebelum sampai belakang harus tos dulu dengan pelari berikutnya dan seterusnya.

Gambar 4.7. Pelaksanaan Lompat Jauh Dengan Tumpuan Peti Lompat

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Sumber : Data Diolah (2017)

4) Penutup

a) Melakukan pendinginan sambil bernyanyi lagu "disini senang disana senang".

b) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.

c) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.

d) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

d. Observasi (Pengamatan)

Pengamatan pada peserta didik saat proses pembelajaran dilakukan banyak ditemukan hambatan-hambatan. Pengamatan dilakukan kolabolator untuk mengamati kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan, yaitu melompat melalui peti lompat.

Setelah dilaksanakan proses pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu peti lompat, maka dilakukan kegiatan evaluasi yang hasilnya sepeti pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2. Data Hasil Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus II

Nomer Absen	Skor Pertemuan I	Skor Pertemuan II	Skor Pertemuan III	Total	Ketuntasan
1	75	75	75	**75,00**	Tuntas
2	81,25	81,25	87,5	**83,33**	Tuntas
3	75	81,25	75	**77,08**	Tuntas
4	75	87,5	87,5	**83,33**	Tuntas
5	75	75	75	**75,00**	Tuntas

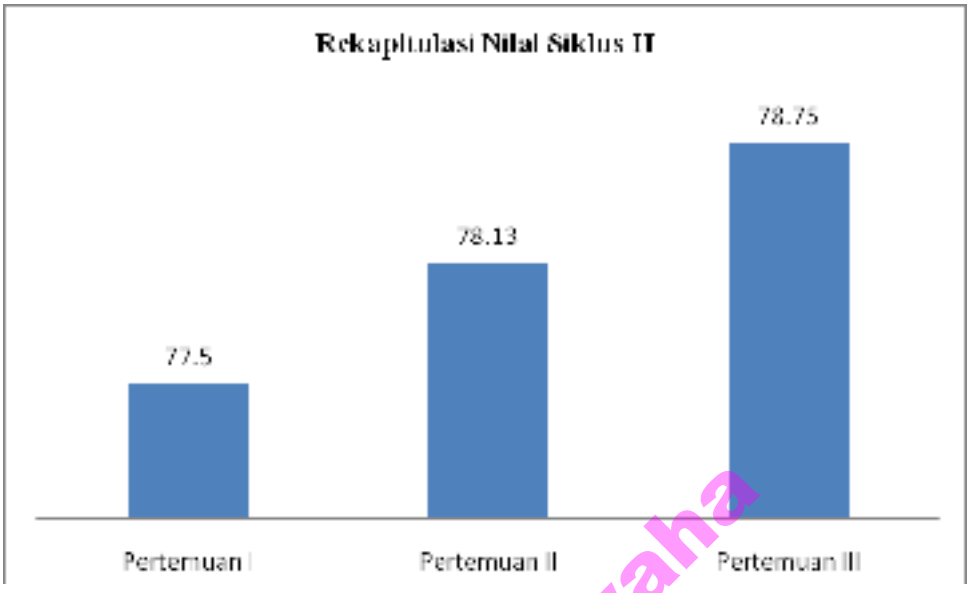
Nomer Absen	Skor Pertemuan I	Skor Pertemuan II	Skor Pertemuan III	Total	Ketuntasan
6	81,25	81,25	81,25	**81,25**	Tuntas
7	75	75	75	**75,00**	Tuntas
8	81,25	75	75	**77,08**	Tuntas
9	75	75	75	**75,00**	Tuntas
10	75	87,5	87,5	**83,33**	Tuntas
11	75	75	75	**75,00**	Tuntas
12	81,25	81,25	81,25	**81,25**	Tuntas
13	75	75	75	**75,00**	Tuntas
14	81,25	81,25	81,25	**81,25**	Tuntas
15	75	75	75	**75,00**	Tuntas
16	75	75	75	**75,00**	Tuntas
17	75	75	75	**75,00**	Tuntas
18	75	62,5	75	**70,83**	Belum Tuntas
19	81,25	81,25	81,25	**81,25**	Tuntas
20	87,5	87,5	87,5	**87,50**	Tuntas
Total	77,5	78,13	78,75	**78,13**	Tuntas

Sumber : Data diolah (2017)

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut di atas, data siklus II lompat jauh peserta didik kelas V SD Negeri 1 Kemudo dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar berikut:

Gambar 4.7. Diagram Batang Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus II



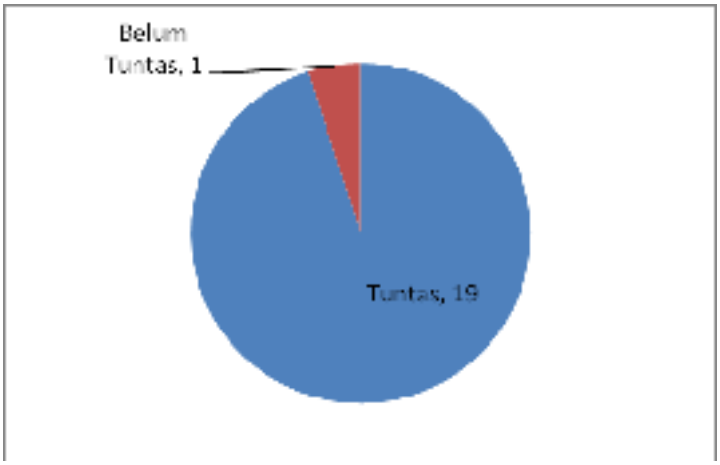
Sumber : Data Diolah (2017)

Dilihat dari gambar 4.7 di atas menunjukkan bahwa rata-rata nilai kemampuan lompat jauh peserta didik pada siklus II sebesar 78,13 Hal ini berarti pembelajaran pada siklus II sudah mencapai keberhasilan, dan sudah memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu rata-rata 75 dengan persentase mencapai 75%, sehingga pembelajaran dihentikan dan tidak dilanjutkan ke siklus III.

Pada siklus II siswa yang sudah mencapai KKM sejumlah 19 orang dan yang belum tuntas sejumlah 1 orang seperti gambar berikut ini :

Gambar 4.8. Diagram Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus II

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat



Sumber : Data Diolah (2017)

Keberhasilan pembelajaran pada siklus II merupakan akibat dari proses pembelajaran yang sudah optimal yang dilakukan oleh guru. Optimalnya pengelolaan pembelajaran guru tersebut berdampak pula pada keaktifan peserta didik dalam belajar. Hal ini pada akhirnya menjadikan kemampuan lompat jauh peserta didik mencapai hasil yang memuaskan yaitu sesuai dengan indikator yang sudah ditetapkan. Kemampuan lompat jauh peserta didik pada kegiatan siklus I ke siklus II mengalami peningkatan, baik rata-rata nilai kelas maupun ketuntasan belajar klasikal.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

e. Refleksi Siklus II

Proses pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat peti lompat sudah berhasil memenuhi indikator. Dari hasil curah pendapat dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari releksi sebagai berikut:

1) Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan metode lompat jauh menggunakan peti lompat yang digunakan dalam pembelajaran.
2) Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
4) Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dengan permainan dan tidak merasa bosan.
5) Dari hasil belajar siswa setelah melalui refleksi siklus II maka diperoleh data hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri I Kemudo meningkat dengan ditandai tuntasnya siswa sebanyak 19 siswa mendapatkan nilai di atas KKM.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras meningkat hasilnya. Rangkuman peningkatan tersebut disajikan pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3. Rangkuman Hasil Penelitian Pratindakan dan Siklus I

Nomer Absen	Skor Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1	62,5	68,80	75,00
2	56,25	66,70	83,33
3	62,5	75,00	77,08
4	68,75	87,50	83,33
5	68,75	75,00	75,00
6	68,75	70,87	81,25
7	56,25	68,80	75,00

Nomer Absen	Skor Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
8	68,75	75,00	77,08
9	62,5	75,00	75,00
10	62,5	75,00	83,33
11	68,75	70,87	75,00
12	68,75	75,00	81,25
13	68,75	68,80	75,00
14	68,75	68,80	81,25
15	56,25	62,53	75,00
16	68,75	75,00	75,00
17	68,75	75,00	75,00
18	43,75	50,03	70,83
19	75	75,00	81,25
20	68,75	81,30	87,50
Total	64,69	71,97	78,13

Sumber : Data Diolah (2017)

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai siswa dalam lompat jauh walupun tidak semua siswa Tuntas, atau memenuhi KKM yang telah ditetapkan. Masih ada satu siswa yang belum Tuntas, hal ini dikarenakan siswa tersebut belum bisa pada saat melakukan gerakan pelaksanaan. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan metode papan tumpuan dan peti lompat.

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dengan alat bantu simpai dan papan tumpuan. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP. Proses pembelajaran berlangsung dinamis dan menyenangkan, guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan

permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus I, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan melompati simpai dan mendarat di matras dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 71,97%. Dari jumlah siswa kelas V SDN 1 Kemudo yang tuntas sebanyak 11 siswa sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM, yaitu 75 sesuai dengan KTSP siswa kelas V SDN 1 Kemudo Prambanan.

Dari hasil curah pendapat dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus I diperoleh hasil refleksi: siswa masih belum terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan alat bantu simpai dan papan tumpuan sehingga tampak siswa kurang semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru harus semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dengan alat bantu kotak kardus dan peti lompat. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus II ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP. Proses pembelajaran berlangsung dinamis dan menyenangkan, guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira, dan terlihat siswa lebih aktif

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

melakukan kegiatan permainan dengan cara melompat dan mendapat yang benar. Pada pelaksanaan siklus II, terjadi peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 78,13%. Dari jumlah siswa kelas V SD Negeri I Kemudo sebanyak 11 siswa sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM, yaitu 75 sesuai dengan KTSP siswa kelas V SDN 1 Kemudo.

Dari hasil curah pendapat dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan alat bantu simpai dan matras siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan peti lompat berhasil dengan baik, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu peti lompat, siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu simpai dan matras terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut:

1) Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

2) Menggunakan metode pembelajaran lompat jauh diselingi dengan bermain lompat simpai dan lompat kotak kardus ternyata menyenangkan karena anak usia SD pada umumnya senang dengan bermain.
3) Pemanfaatan media yang tepat dan menarik
4) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
5) Pemberian tugas dan latihan

Kemudian mengenai teknik lompay jauh yang perlu diperbaiki dalam pembelajaran di SDN 1 Kemudo adalah :

1. Teknik Awalan

Teknik Awalan pada lompat jauh langkah utama paling mendasar yang dilakukan oleh seorang pelompat agar mendapat kecepatan ketika akan melakukan lompatan. Awalan merupakan gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan dengan berlari ketika akan melakukan lompatan tolakan. Para atlet lompat jauh menggunakan jarak awalan umum yang biasanya dilakukan dalam perlombaan lompat jarak jauh sebagai berikut :

a. Jarak lompat jauh putra antara 40 m sampai 50 m
b. Jarak lompat jauh putri antara 30 m sampai dengan 45 m

Jarak tersebut tidak menjadi aturan baku, karena jarak tersebut bisa berubah ketika menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Kegiatan dalam belajar mengajar anak Sekolah Dasar belum tentu bisa menggunakan aturan tersebut, maka aturan tersebut harus menyesuaikan. Contohnya jarak antara 14 m sampai 20 m atau 15 m sampai 25 m.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

Melakukan awalan harus dengan secepat mungkinagar tidak merubah langkah ketika melompat. Untuk mendapat hasil daya tolakan yang besar, maka awalan langkah perlu melakukannya dengan menghentakan secara mantap dan langkah yang dinamis. Oleh karena itu ketika melakukan awalan lari, tidak hanya mengandalkan kebutuhan kecepatan berlari saja, namun sebelum melakukan toalakan perlu membutuhkan ketetapan dalam melangkah.

2. Teknik Tolakan Dan Tumpuan

Tolakan dan tumpuan merupakan gerakan kaki yang kuat untuk menolak sekuat-kuatnya, yakni melanjutkan kecepatan horizantal lurus kedepan serta ke kekuatan vertical lurus keatas yang dilakukan secara cepat. Tolakan ialan menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan menggunakan kaki paling kuat ke atas tinggi lalu ke depan. Oleh karena itu bisa dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical.

Ketika sedang menumpu, badan harus lebih condong ke depan, posisi titik berat badan berada pada dimuka titik sumber tenaga, ialah tumpuan kaki ketika saat pelompat akan menumpu, letak titik pada berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah terakhir sebelum melakukan lompatan. Harus kuat ketika melakukan tumpuan pada balok tumpuan, lakukan tumpuan terlebih dulu lalu diteruskan dengan seluruh telapak kaki dengan mata memandang lurus kedepan agak melihat atas.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

3. Teknik Melayang

Teknik Melayang dalam jauh merupakan gerakan melayang yang dilakukan setelah meninggalkan balok tumpuan. Dibutuhkan keseimbangan ketika melakukan gerakan melayang dengan menjaga posisi badan. Untuk menjaga keseimbangan tubuh atlet bisa mengayunkan kedua tangan. Teknik melayang terbagi menjadi 2 cara ialah :

a. Sikap Jongkok

Sikap Jongkok ini ketika menumpu, kaki mengayun untuk mengangkat lutut setinggi mungkin, lalu diikuti dengan kaki tumpu. Setelah kaki menumpu, sebelum melakukan pendaratan, kedua kaki dibawa ke depan.

b. Sikap Menggantung

Sikap menggantung merupakan gerakan kaki yang di ayunkan lalu dibiarkan terbang menggantung lurus pada saat menunggu. Posisi tubuh diusahakan untuk tetap tegak, dan disusul oleh kaki tumpu dengan lutut ditekuk sambil mendorong pinggung ke depan. Kemudian merentangkan kedua lengan ke atas.

4. Teknik Mendarat

Teknik mendarat dalam lompat jauh, seorang atlet berupaya mendarat dengan sebaik mungkin. Jangan sampai terjadi badan dan lengan yang jatuh ke belakang. Pendaratan dimulai pada posisi kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapati sebelum mendarat pada bak lompat. Waktu pendaratan di lakukan dengan menggerakan kedua kaki. Saat mendarat pada lompat jauh, posisi kedua kaki harus diperhatikan ketika mendarat secara bersamaan, kemudian

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

mendorongkan pinggul ke depan. Oleh karena itu posisi badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang akan mengakibatkan kecelakaan fatal bagi atlet.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa melalui alat bantu simpai dan matras dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN 1 Kemudo. Nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa pada data awal dengan persentase ketuntasan sebesar 64,69%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu persentase ketuntasan sebesar 71,97%. Kemudian terjadi peningkatan lagi nilai rata-rata siswa pada siklus II yaitu persentase ketuntasan sebesar 78,13%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu peti lompat berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas sambil mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman.

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pola pengajaran pendidikan jasmani di SD pada umumnya dan SDN 1 Kemudo pada khususnya. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar dapat menerapkan alat bantu peti lompat untuk proses pembelajaran hasil belajar lompat jauh.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif yaitu:

1. Bagi Sekolah

   Perlu penyediaan fasilitas untuk pengajaran pendidikan jasmani yang lebih lengkap lagi.

2. Bagi Guru

   Guru pendidikan jasmani sebaiknya dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan variasi-variasi pembelajaran untuk mengatasi kesulitan penafsiran gerak yang komplek oleh peserta didik.

3. Bagi Peserta Didik

   Peserta didik hendaknya membiasakan diri untuk belajar menggunakan berbagai macam variasi pembelajaran, sehingga akan terbiasa belajar menggunakan berbagai macam variasi pembelajaran dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta

Cicik Haryati. 2010. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Kelas IV di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010

Djumidar. 2005. Dasar-dasar Atletik. Universitas Terbuka.

Eddy Purnomo dan Dapan. 2007. Dasar-dasar Gerak Atletik. Universitas Negeri Yogyakarta.

http://suediguru.blogspot.com/2009, tanggal akses 17 Februari 2017

Kemdiknas. 2009. Materi Pelatihan KTSP: Pengembangan Bahan Ajar. Jakarta: Kemdiknas.

Munasifah. 2008. Atletik cabang lompat. Semarang: Aneka Ilmu.

Sugiyono, 2009, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta

Sunarto. 2015. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Syahrir. 2010. Metodologi Pembelajaran Matematika. Yogyakarta: Naufan. Pustaka.

Udin S Winataputra. 2004. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Universitas Terbuka.

Wardani. I.G.A.K. 2007. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Universitas Terbuka.

STIE Widya Wiwaha
Jangan Plagiat