PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI BURENGAN 2 KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu SyaratGuna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh:

RACHMAD PRAMUDITA

11.1.01.09.1453

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

RACHMAD PRAMUDITA
NIM: 11.1.01.09.1453

Dengan Judul :

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI BURENGAN 2 KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

RACHMAD PRAMUDITA
NIM: 11.1.01.09.1453

Dengan Judul :

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI BURENGAN 2 KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

ABSTRAK

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI BURENGAN 2 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Kata kunci : kemampuan lompat jauh gaya jongkok, metode bermain

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain. Hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok selama pembelajaran dilaksanakan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas *(Classroom Action Research)*, yang dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerjasama dengan guru pendidikan jasmani dan siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2 kota Kediri. Secara partisipatif, artinya peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Pertemuan dalam penelitian ini berjumlah dua kali (duasiklus) dan setiap pertemuan menunjukkan tahapan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok.

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2 kota Kediri tahun pelajaran 2014/2015. Instrument yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2 kota Kediri, dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang diharapkan. Bukti peningkatan tersebut adalah : sebelum mendapatkan tindakan kondisi awal siswa kelas enam putra nilai tertinggi 76, terendah 68, dan nilai rata-rata 67, sedangkan siswa putrid nilai tertinggi 75, terendah 65, dan nilai rata-rata 65. Siklus I terjadi peningkatanya itu nilai putra tertinggi 82, terndah 75, nilai rata-rata 79, siswa putri 80, terendah 75, nilai rata-rata 77. Siklus II terjadi peningkatan siswa putra nilai terendah 84, terendah 76, nilai rata-rata 81, siswa putrid tertinggi 83, terendah 76, dan nilai rata-rata 79.

Berdasarkan hasil peningkatan di atas maka dapat disimpulkan pembelajaran menggunakan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik.

Menurut Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001), bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik.Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam mengembangkan pembelajaran.Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani.

Maka dari itu pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang sehat dalam dunia pendidikan harus meliputi beberapa hal sebagai berikut. Menurut Rachmat Djatun (1990 : 35) adalah : (1) Anak Didik, (2) Pendidik, (3) Tujuan Pendidikan, (4) Alat Pendidikan, (5) Lingkungan Pendidikan. Komponen-komponen tersebut harus ada didalam berlangsungnya proses pembelajaran.

Komponen-komponen diatas harus ada didalam berlangsungnya suatu pendidikan. Jadi pendidikan tidak akan berarti apabila tidak ada yang di didik, demikian pula dengan pendidikan juga tidak akan berjalan apabila tidak ada siapa yang menjalankan pendidikan tersebut, serta pendidikan tidak ada gunanya kalau tidak ada tujuan. Pendidikan jasmani di sekolah harus memenuhi konsep-konsep di atas, dan mempunyai tujuan tertentu yang mengarah ke tujuan pendidikan. Yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa, dengan bugarnya kondisi siswa akan mempengaruhi tingkat belajar siswa serta minat dalam mengikuti pembelajaran.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar telah dikemukakan di dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar pada umumnya kurang memadai. Guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara professional, kurang berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mengajar dan mendidik siswa secara sistematik melalui gerakan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual. Benar bahwa mengingat kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar kurang kreatif dalam memberikan model pembelajaran. Kebanyakan guru penjas hanya menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajarannya. Hal ini akan berdampak buruk bagi siswa karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh guru dan secara tidak

langsung akan mempengaruhi kinerja guru tersebut serta tujuan pendidikan jasmani tidak akan tercapai, hal tersebut akan merusak citra guru penjas dimata siswa.

Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya mengajar saja, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Model metode-metode praktek ditekankan pada *teacher centered* dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak pernah dilakukan anak sesuai inisiatif sendiri.

Guru cenderung menggunakan pendekatan yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam pembelajarannya, sehingga dalam proses pembelajarannya jelas beda dari penjas itu sendiri, tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian. Dalam pendekatan ini guru menentukan tugas-tugas bagi siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga.Biasanya tujuan pembelajaran ditekankan pada penguasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa menggunakan metode yang tepat.Pendekatan seperti ini membuat siswa kurang senang bahkan merasa frustasi untuk melakukan program pendidikan jasmani, karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk yang kompleks.Untuk itu metode penerapan bermain sebagai suatu pendekatan *alternative* dalam pengajaran pendidikan jasmani, mutlak perlu dilakukan. Guru harus memiliki metode yang tepat dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Guru dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran, yang akan diberikan kepada siswa, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran tersebut.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang salah satunya kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani mengembangkan metode pembelajaran yang sederhana, guru kurang akan model-model pembelajaran sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa sehingga tercipta pembelajaran yang membosankan buat siswa.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti di SD Negeri Burengan 2 kota Kediri kelas VI, siswa-siswi di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melakukan lompatan mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan. Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai siswa dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2 kota Kediri dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, rata-rata nilai kelas menunjukkan angka 36,1% dari jumlah siswa yang mendapat nilai dibawah 70. Besar jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 70 menjadi bukti kongkrit bahwa hasil belajar siswa-siswi di kelas VI belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa yang dipatok pada angka 70. Menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta pemodifikasian dan media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan. Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari factor intern dan ekstern, faktor dari dalam individu sendiri atau intern, misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran.Sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga dan lingkungan sekitar yang dapat berupa guru, lingkungan, materi, media dan metode yang digunakan guru. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan

menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Hasil observasi pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Burengan 2 kota Kediri bahwa siswa-siswi SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah kebawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas VI memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani.Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru.Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Penerapan metode yang digunakan pada pendidikan jasmani di SD Negeri Burengan 2 sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan siswa terhadap materi ajar.Keterbatasan media dan tingginya tingkat kesulitan siswa memahami materi ajar memaksa guru harus lebih banyak menggunakan metode, agar siswa dapat memahami materi ajar meskipun hanya dengan dukungan media yang terbatas.

Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran berbeda antara satu siswa dengan siswa yang lain, guru perlu mengembangkan metode dan media pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menerima pelajaran dengan baik. Sebuah metode yang tidak hanya dapat diterima oleh siswa yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi, tetapi juga mempertimbangkan efektifitas metode bagi mereka yang memiliki tingkat pemahaman yang masih kurang.

Salah satu pendekatan melalui pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah melalui penerapan metode bermain yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membatu siswa mempelajari ketrampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar.Model pembelajaran dengan melalui penerapan metode tersebut dirancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan *procedural* yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah.

Penerapan metode bermain dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru. Dengan metode bermain tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetensi melalui permainan tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar lompat jauh gaya jongkok karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana kelas yang santai daripada yang serius.

Penelitian tindakan kelas ini, akan mencoba penerapan metode bermain dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2 kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 dengan materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran melalui penerapan metode bermain, untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok lebih baik dilakukan oleh siswa. Selain itu penerapan metode ini meningkatkan peran aktif siswa, partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dengan penerapan metode bermain pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan peneliti diharapkan dapat memecahkan atau memberi jalan keluar yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Tujuan penerapan metode bermain pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah siswa suka, senang mengikuti pembelajaran. Dengan perasaan suka akan pembelajaran tersebut membuat siswa menjadi aktif dan antusias dalam pembelajaran serta lebih mudah menguasai materi yang diajarkan. Guru dalam mengajarkan lompat jauh gaya jongkok harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan buat siswa, serta peralatan, susunan kelompok, gerakan teknik dasar yang variatif sehingga membuat situasi pembelajaran yang lebih menyenangkan dalam proses pembelajaran lompat jauh.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2 di kota Kediri dengan judul Peningkatan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Metode Bermain Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Burengan 2 kota Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016.

II. METODE

A. Setting Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan direncanakan dari bulan April 2014 sampai selesai.

Tabel. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No.	Rencana Kegiatan	Tahun 2014				
		Februari	Maret	April	Mei	Agst
1	Persiapan					
	a. Observasi	√				
	b. Identifikasi Masalah	√				
	c. Penentuan Tindakan	√				
	d. Pengajuan Judul	√				
	e. Penyusunan proposal	√				
	f. Pengajuan Izin Penelitian		√			
2	Pelaksanaan					
	a. Seminar proposal			√		
	b. Pengumpulan Data Penelitian		√	√	√	
3	Penyusunan Laporan					
	a. Penulisan Laporan				√	
	b. Ujian Skripsi					√

2. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan kelas (PTK) akan direncanakan di SD Negeri Burengan 2 kota Kediri

3. Siklus PTK

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini direncanakan dalam 2 siklus untuk melihat peningkatan.

- Kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain

B. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Persiapan sebelum penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrument yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu :

1. Rencana pelaksanaan pembelajaran

   Dengan kompetensi dasar mempraktekkan gerakan lompat jauh dengan menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri.
2. Perangkat pembelajaran yang berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist dan lembar evaluasi.
3. Dalam persiapan juga akan diurutkan siswa sesuai absen

C. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2kota Kediri tahun ajaran 2014/2015

D. Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa untuk mendapatkan data tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan metode bermain pada siswa kelas VI SD Negeri Burengan 2 kota Kediri tahun ajaran 2014/2015.
2. Guru, sebagai kolabolator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan metode bermain di SD Negeri Burengankota Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa.
2. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar dengan penerapan metode permainan.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :

Tabel 2. Teknik dan alat pengumpulan data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok	Tes praktek	Tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya jongkok	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini tidak berdasarkan jumlah pertemuan atau tatap muka dalam pembelajaran, tetapi lebih mengutamakan perkembangan dan kemajuan siswa setelah siswa mendapatkan tindakan, dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain ini sistematiknya secara umum terdiri dari pendahuluan meliputi membariskan siswa, apersepsi, menyampaikan materi dan memimpin pemanasan. Berikutnya adalah kegiatan inti, kegiatan inti dalam penelitian ini terdiri dari permainan dan teknik melompat.Terakhir adalah penutup, yang terdiri dari membariskan siswa, evaluasi pembelajaran, do'a dan pembubaran.

Penyampaian materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain dengan cara guru menyampaikan atau menjelaskan materi sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, siswa mendengarkan, memahami dan kemudian mempraktekkan. Korelasi atas kesalahan siswa dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pemberian materi dilakukan oleh peneliti, guru bertugas sebagai pengamat *(observer)* pembelajaran dan dibantu oleh *critical fried*. Data observasi digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar antara peneliti, guru dan teman yang tidak berkepentingan dengan peneliti. Kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati sehingga tidak akan muncul lagi.

Tabel 1

Kondisi Awal Nilai Lompat Jauh Siswa Kelas VI

SD Negeri Burengan 2kota Kediri

Pra Siklus (Bulan Maret 2014)

Nilai	Hasil Penilaian Lompat Jauh	
	Putra	Putri
Tertinggi	76	75
Terendah	68	65
Rata-rata	67	65

B. Pembahasan

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh melalui penerapan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan, keaktifan, kegembiraan siswa dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Pemberian permainan dalam pembelajaran lompat jauh ini sebagai variasi dari pembelajaran lompat jauh namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, keseriusan dan yang lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan kearah teknik atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan lompat jauh. Sehingga lompat jauh dapat menjadi alat gerak atau memacu siswa untuk bergerak dapat optimal, bukan sebaliknya siswa menjadi malas begitu melihat atau melaksanakan pembelajaran dengan materi lompat jauh.

Tabel 3 menunjukkan nilai kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai rata-rata untuk siswa putra 81, dengan nilai tersebut dapat digolongkan bahwa nilai rata-rata untuk siswa putra baik, sedangkan batas nilai ketuntasan dalam pembelajaran adalah 75.Sedangkan nilai rata-rata untuk siswa putri adalah 79, dengan nilai tersebut nilai rata-rata untuk siswa putri juga tergolong baik.

Tabel 4
Nilai Lompat Jauh
Siswa Kelas VI SD Negeri Burengan 2kota Kediri
Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2

Nilai	Kondisi Awal		Siklus I		Siklus II	
	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri
Tertinggi	76	72	82	80	84	83
Terendah	68	65	75	75	76	76
Rata-rata	67	65	79	77	81	79

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbandingannya antara pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui penerapan metode bermain dan tidak melalui penerapan metode bermain tabel 4 di atas menunjukkan nilai pada kondisi awal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa penerapan metode bermain dan pada Siklus I dan II pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain kondisi awal nilai tertinggi untuk siswa putra 76 dan siswa 72 sedangkan pada siklus 2 nilai tertinggi untuk siswa putra 84 dan siswa putri 83. Sedangkan untuk nilai terendah pada kondisi awal untuk siswa putra 68 dan untuksiswa putri 65, maka pada

siklus ke 2 nilai terendah untuk siswa putra 76 dan untuk siswa putri 76. Besar nilai rata-rata siswa pada kondisi awal untuk siswa putra 67 dan untuk siswa putri 65, pada siklus ke 2 nilai rata-rata untuk siswa putra 81 dan untuk siswa putri 79. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi dalam hal ini lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan setelah melalui penerapan metode bermain dari sebelum pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tanpa penerapan metode bermain.

Pembelajaran pendidikan jasmani secara umum tidak hanya mengacu pada nilai semata, tetapi yang paling penting proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran ini guru harus membuat siswa antusias, senang dan aktif, dalam mengikuti pembelajaran, sehingga kebugaran dan kesehatan siswa dapat meningkat. Berdasarkan proses pembelajaran dan nilai yang diperoleh siswa dapat dikatakan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain berhasil.

Kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain mendapat tanggapan yang baik dari siswa, ini tergambar dari hasil angket tanggapan siswa terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode bermain. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa yang menjawab senang sebanyak 28 siswa atau 84,8%, yang menyatakan biasa-biasa saja sebanyak 5 siswa atau 15,2%, dan yang menyatakan tidak senang tidak ada (lampiran). Hasil angket tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa sangat antusias dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui penerapan metode bermain.Alasan terbanyak adalah penerapan metode bermain yang digunakan sebagai pendekatan pembelajaran lompat jauh menarik.Alasan berikutnya adalah pembelajaran lebih bervariasi, sehingga tidak membosankan.

Urutan berikutnya, beralasan bahwa penyampai materi oleh guru cukup jelas.Alasan keempat terbanyak yaitu, siswa tidak kesulitan dalam mengikuti permainan.

Alasan kelima terbanyak yaitu, siswa tidak terlalu kesulitan dalam belajar teknik.Alasan keenam terbanyak yaitu, tes yang diujikan sesuai dengan materi yang telah diajarkan.Sedangkan urutan ketujuh beralasan bahwa, suasana kelas menyenangkan dan penguasaan materi oleh guru cukup baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh melalui penerapan metode bermain dibandingkan pembelajaran nomor atletik lainnya. Siswa menyatakan senang dengan alas an terbanyak yaitu pembelajaran lebih menarik karena adanya unsur bermain didalamnya. Alasan lainnya siswa tidak merasa kesulitan dalam belajar teknik dan tidak merasa bosan.

Pendapat dan harapan siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh melalui penerapan metode bermain, siswa lebih senang dengan pembelajaran yang ada unsur bermainnya, pembelajaran lompat jauh dengan penerapan metode bermain lebih mudah dipahami, penjelasan guru cukup jelas dan siswa merasa dapat melaksanakan tes dengan baik.

C. Kesimpulan

Hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan siswa, semangat siswa, keaktifan siswa, suasana kelas menjadi menyenangkan dan peningkatan nilai siswa serta hasilnya menjadi lebih baik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arnheim, DD., 1985. *Modern Principles of Athletics Training*. Santa Clara, CV. Mosby Company.

Astrand, 1986. *Po And Rodhal K, Texbook Of Work Physiological Basic Of Exercise*. USA: MC.Graw-Hill Book Compani.

Bompa, T.O, 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.

Bompa, T.O, 1994. *Theory And Methodology Of Training* : The Key To Athletics Performance. Dubuque: Kendall Hunt Publishing Company.

Bompa, T.O., 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendall Hunt Publishing Company.

Chu, D.A., 1992. *Jumping Into Plyometric*. Champaign: Leisure Press.

Chu, D.A., 1998. *Jumping Into Plyometrics*. Iowa: Human Kinetics Publisher, Inc.

Ebben W.P., 2007. *Practical Guidelines for Plyometric Intensity*. Journal NSCA'S Performance Training. Oktober 2007. Vol. 6, No.5. ppl2-l4.

Fox, E.L., Browers, R.W., Foss, M.L.,1988. *The Physiological Basic Of Physical Education And Athletics*. USA: W.B. Saunders Company.

Fox, EL., Bowers, R.W., Foss, M.L., 1993. *The Physiological Basis Of Exercise And Sport: Five Edition*. Madison Wisconsin: WCB Brown and Benchmark.

Gregor, Robert J., 1994. *"Strength and Power in Sport",* File ://C :\Docume~1 \ADMIN~1\LOCALS 1 \Temp\HUPOMAVQ.htm. (Diunduh tanggal 10 April 2011).

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Ditjen Pendidikan Tinggi PPLTK.