PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI RAGUNG 1 KECAMATAN PENGARENGAN KABUPATEN SAMPANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

OLEH:

R. ERDI SANTOSO
14.1.01.09.0335p

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

R. ERDI SANTOSO
NPM: 14.1.01.09.0335 P

Judul:

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI RAGUNG 1 KECAMATAN PANGARENGAN KABUPATEN SAMPANG

Telah Disetujui untuk Diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
WASIS HIMAWANTO, M.Or	**MOH. NUR KHOLIS, M.OR**
NIDN. 0723128103	**NIDN. 0725048802**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

R. ERDI SANTOSO
NPM: 14.1.01.09.0335 P

Judul:

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI RAGUNG 1 KECAMATAN PANGARENGAN KABUPATEN SAMPANG

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Pada tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

4. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or (.....)
5. Penguji I : Ardhi Mardiyanto, M.Or (.....)
6. Penguji II : Moh. Nurkholis, M.Or (.....)

Mengetahui,

Dekan FKIP UNP Kediri

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI RAGUNG 1 KECAMATAN PENGARENGAN KABUPATEN SAMPANG

R. ERDI SANTOSO
14.1.01.09.0335p

FKIP – Penjaskesrek

Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui efektifitas penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ragung 1 Kecamatan Pengarengan Kabupaten Sampang.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Intack Group dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ragung 1 Kecamatan Pengarengan Kabupaten Sampang yang berjumlah 25 siswa. Data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ragung 1 Kecamatan Pengarengan Kabupaten Sampang.

Kata Kunci : *kemampuan lompat jauh media pembelajaran bak pasir*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk

bermain. Sifat bermain merupakan bawaan biologis dalam perkembanagan motorik anak. Melalui bermain anak-anak mendapatkan rasa senang dan kepuasan, bahkan dapat meningkatkan rasa saling menghargai.

Berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Dasar tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap pelajaran atletik harus diterapkan melalui bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Seorang guru harus mampu menerapakan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat. Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar adalah pendekatan bermain. Seperti dijelaskan oleh Djumidar (2007: 11.31) "dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, di dalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya".

Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya.

Upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ragung 1 Kecamatan Pengarengan Kabupaten Sampang.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Ragung 1 Kecamatan Pengarengan Kabupaten Sampang masih terdapat ada kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang

dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dan perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Masalah yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian ”Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Ragung 1 Kecamatan Pengarengan Kabupaten Sampang”.

II. METODE

Bermain sangat di sukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan ”bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Sedangkan Aip Syarifudin (2004: 17) mengartikan ”bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri”. Selanjutnya menurut M. Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena di mana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan asas anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pegembangan mempunyai dampak yang positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Siswa dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi siswa merupakan

kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan lain-lain. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya atletik adalah nuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya yang membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 9-10) kegiatan atletik bernuansa permainan mengandung beberapa ciri sebagai berikut:

1. siswa terlibat dalam tugas gerak yang berfariasi dengan irama tertentu.
2. mengakibatkan kegemaran berlomba/bersaing secara sehat.
3. menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
4. tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
5. menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 698) bahwa ”bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang”. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 4) yaitu ”bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya”.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang.

a. Fungsi Bermain

Anak yang bermain akan melakukan aktifitas bermain dengan sukarela dan akan melakukan aktifitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi memperoleh kesenangan dari aktifitas tersebut. Menurut Sukintaka (1992: 7) ”bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya”.

Selanjutnya menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) dengan bemain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa, kegiatan bermain dapat meningkatkan siswa dengan sasaran aspek yang dapat di kembangkan menurut lima aspek. Aspek-aspek tersebut adalah:

1. manfaat bermain untuk perkembangan fisik.
2. manfaat bermain untuk perkembangan motorik.

3. manfaat bermain untuk perkembangan sosial.
4. manfaat bermain untuk perkembangan emosional.
5. manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.

2.1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spritual, dan sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi serta prasarana dan sarana olahraga.

b. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memberlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Secara ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani mendapat dukungan dari berbagai dukungan ilmu, dimana dari pandangan-pandangan dari setiap disiplin tersebut dapat dijadikan sebagai landasan bagi berlangsungnya program penjas di sekolah-sekolah. Di sini peneliti akan menguraikan landasan ilmiah yaitu dari sudut pandang psikologis, sudut pandang biologis, dan yang terakhir sudut pandang sosiologis.

1) Landasan psikologis pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan anak, serta anak dengan anak. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya.

Dan ini bukan hanya kelainan pada fisik, tetapi juga dalam kaitanya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola fikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan.

Program pendidikan jasmani yang baik tentu harus dilandasi oleh pemahaman guru terhadap karakteristik psikologis anak, dan yang paling penting adalah sumbangan apa yang dapat diberikan oleh program pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental dan psikologis anak.

2) Landasan biologis pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah disiplin yang berorientasi pada tubuh, disamping berorientasi pada disiplin mental dan sosial. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus memiliki penguasaan yang kokoh terhadap fungsi fiskal dari tubuh untuk memahami secara lebih baik pemanfaatannya dalam kegiatan pendidikan jasmani. Secara biologis, manusia dirancang untuk menjadi makhluk yang aktif. Meskipun perubahan zaman dan peradaban telah menyebabkan penurunan dalam jumlah aktivitas yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas dasar yang berkaitan dengan kehidupan. Sebenarnya tubuh manusia tidak berubah, karenanya manusia harus tetap menyadari bahwa dalam hal kesehatan tubuhnya, dasar biologisnya menuntut dan mengakui pentingnya aktifitas fisik yang keras dalam hidupnya. Dalam hal inilah pendidikan jasmani yang baik disekolah dan dimasa-masa berikut dalam hidupnya dipandang amat penting dalam menjaga kemampuan biologis manusia.

3) Landasan sosiologis dalam pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah sebuah wahana yang sangat baik untuk proses sosialisasi. Perkembangan sosial jelas penting, dan aktivitas pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk menuntaskan tujuan-tujuan tersebut. Seperangkat kualitas dari perkembangan sosial yang dapat dikembangkan dan dipengaruhi dalam proses penjas diantaranya adalah kepemimpinan, karakter, moral, dan daya juang.

Sosiologi berkepentingan dengan upaya mempelajari manusia dan aktivitasnya dalam kaitanya dengan atau interaksi antar satu manusia dengan manusia lainya. Seorang guru penjas sesunguhnya seorang sosiologis yang perlu mengetahui prinsip-prinsip sosiologi agar mampu memanfaatkan proses pembelajarannya untuk

menanamkan nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui penjas.

2.2. Pembelajaran

a. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kongnitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik.

Peran guru bukan semata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar (directing and facilitating the learning) agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti bahwa setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan pendidikan.

b. Hakekat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Istilah pembelajaran sama dengan instruction atau pengajaran. Menurut Purwadarminta 1976 yang dikutip H.J.Gino Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan (1998: 30) bahwa “pengajaran

mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan". Hal ini juga dikemukakan Wina Sanjaya (2006: 74) bahwa "mengajar diartikan sebagai proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa".

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran merupakan upaya sistematis untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar, maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis belajar dan hasil belajar tersebut. Kegiatan belajar merupakan masalah yang sangat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Pada tahap baru mengenal substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut pembelajaran kognitif, afektif, maupun psikomotor bagi siswa materi pembelajaran itu menjadi sesuatu yang pada mulanya. Namun setelah guru berusaha untuk memusatkannya dan menangkap perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran, maka sesuatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Oleh karena itu, guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran di dalam maupun di luar kelas.

Dengan demikian proses belajar bisa terjadi di kelas, lingkungan sekolah, dan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam bentuk interaksi sosial kultural melalui media masa. Dalam konteks pendidikan non formal justru sebaliknya proses pembelajaran sebagian besar terjadi dalam lingkungan masyarakat, termasuk dunia kerja, media massa dan lain sebagainya. Hanya sebagian kecil saja pembelajaran terjadi di kelas dan lingkungan.

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

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetauhan dan ketrampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan, kegitan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau ketrampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru ini sesuai dengan yang dikemukakan Nana Sudjana (2009: 19) yaitu:

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

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

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang studi yang diajarkan, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Husdarta dan Yudha M. Saputra (2001: 4) bahwa:

> Tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfir supaya proses belajar terjadi di kelas dan di lapangan, ciri utamanya terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat didalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran.

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

aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

c. Prinsip Prinsip Pembelajaran.

Belajar suatu ketrampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J.Gino dkk (1998: 51) bahwa "perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang".

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2006: 30) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

1) Berpusat pada siswa
2) Belajar dengan melakukan
3) Mengembangkan kemampuan sosial
4) Mengembangkan keingintahuan,imajinasi dan fitrah
5) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah
6) Mengembangkan kreatifitas siswa
7) Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
8) Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik
9) Belajar sepanjang hayat

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

2.3. Lompat Jauh

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 90) "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the*

air). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Aip Syarifuddin, (1992: 93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Menurut Jonath U. Haag & Krempel R. (1987: 197) bahwa, "Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat". Sedangkan Soegito (1992: 55) menyatakan, “Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan”.

III. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penerapan pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ragung 1 Kecamatan Pengarengan Kabupaten Sampang. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada

akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arjatmo Tjokronegoro dan Dangsima Moeloek. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Universitas Indonesia.

Engkos Kosasih. 1985. Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Akademi Presindo.

M. Sholeh. BA. 1980. Pengetahuan Umum Olahraga (POUR). Kediri: Keluarga SGO.

Mochamad Moeslim, MSc. 1970. Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan. Depdikbud. Bandung: Remaja Karya.

Moh. Nasih. 1988. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nurhasan. 1986. Materi Pokok Tes dan Pengukuran. Depdikbud. Jakarta: Universitas Indonesia.

Singgih Siregar. 1987. Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. Gunung Mulia.

Soedarto. BA. 1981. Atletik. Kediri: Depdikbud. Kodya Kediri.

Soeharno HP. 1973. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: STO Yogyakarta.

Soekarjo. 1988. Evaluasi Hasil dalam Bidang Keolahragaan. Surabaya: Universitas Press IKIP Surabaya.

Soeparno U. Jonath/E. Haag R. Krempel. 1988. Atletik 2. Lempar dan Lomba Ganda. Jakarta: PT. Jaya Putra.

Suharsimi Arikunto. 1984. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: Bina Aksara.

Sutrisno Hadi. 1987. Metodologi Research. Jilid I. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Suyono Ds. 1986. Hand Book IAAF-PASI. Peraturan Perlombaan Atletik. Jakarta: PB PASI.

Suyono Ds. 1989. IAAF-PASI. Petunjuk Praktis Perwasitan Atletik. Jakarta: PB PASI.