MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MELALUI ALAT BANTU TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMIRAN 3 PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

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 Keolahragaan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :
A.SURO UTOMO
NPM : 14.1.01.09.0525P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

A.SURO UTOMO

NPM. 14.1.01.09.0525P

Judul :

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MELALUI ALAT BANTU TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMIRAN 3 PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
PanitiaUjian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Ardin Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**
NIDN. 0015066801	**NIDN.0711038802**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

A.SURO UTOMO

NPM. 14.1.01.09.0525P

Judul :

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MELALUI ALAT BANTU TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMIRAN 3 PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal :

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
Penguji I : Renditya Prima Putra, M.Pd.
Penguji II : Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN.0716046202

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MELALUI ALAT BANTU TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SAMIRAN 3 PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

A.Suro Utomo.
NPM. 14.1.01.09.05.25P
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Drs. SlametJunaidi, M.Pd.[1]ArdhiMardiyantoIndraPurnomo, M.Or[2]
Universitas PGRI Kediri,

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 ProppoPamekasan tahun pelajaran 2015/ 2016. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 ProppoPamekasan tahun pelajaran 2015/ 2016 yang berjumlah 21 siswa terdiri dari 10 siswa putra dan 11 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran dan observasi proses kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pembelajaran tali. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa menggunakan alat bantu pembelajaran dengan tali padapendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 ProppoPamekasan tahun pelajaran 2015/ 2016. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan persentase ketuntasan hasil belajar siswa, dari kondisi awal, siklus I hingga siklus II. Kemampuan rata-rata lompat jauh gayajongkok pada kondisi awal (69,14), siklus I (72,09) dan siklus II (74,76), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (5,62). Sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (42,85%), siklus I (76,19%) dan siklus II (90,47%), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (47,61%).

Kata Kunci: Alat Bantu Tali, Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

A. LatarBelakangMasalah

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dua diantara tujuan-tujuan Penjas menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) 2006 adalah : (1) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui berbagai aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Salah satu penekanan pada standar isi Penjas yang terangkum dalam BSNP 2006 di Sekolah Dasar (SD) adalah menstimulasi kemampuan gerak dasar peserta didik seperti : (1) Lokomotor (berjalan, berlari, melompat, dan lain-lain), (2) Non-lokomotor (memutar, meliuk, membungkuk, menengadah, dan lain-lain), (3) Manipulatif (melempar, menangkap, menggulirkan, dan lain-lain).

Diharapkan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dapat memberikan jalan keluar dari permasalahan yang selama ini dihadapi oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dan pembelajaran teknik lompat jauh pada khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani yang akhirnya mampu meningkatkan partisipasi aktif dan kemampuan siswa dalam bidang olahraga pada umumnya, dibidang penguasaan teknik dasar lompat jauh. Karena berdasarkan hasil ulangan harian siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 yang mengeluh capek dan malas mengikuti pembelajaran, sehingga partisipasi Pendidikan Jasmani dalam lompat jauh siswa masih rendah begitu juga dengan nilai ketuntasan hasil belajar masih dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu 70. hal ini menunjukan proses pembelajaran yang belum tuntas, guru masih menjadi pusat pembelajaran, gaya mengajar serta pemodifikasian dan media belajar yang masih kurang.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul tentang “Meningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Alat

Bantu Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016".

B.IdentifkasiMasalah

Berdasarkanlatarbelakangmasalah yang telahdikemukakan di atas,masalahdalampenelitiandapatdiidentifikasisebagaiberikut

1. Masih banyak guru pendidikan jasmani kurang paham dan tidak mengetahui pendekatan pembelajaran model bermain yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
2. Belum diterapkannya pendekatan model bermain didalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar.
3. Belum diketahui pengaruh pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu ban, kardus dan tali sebagai rangsangan tinggi dan jarak terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
4. Belum diketahui hasil pembelajaran lompat jauh dengan alat bantu.
5. Perlu pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri Samiran 3 Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun pelajaran 2015/2016.

C.Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah penerapan permainan taman lompat dapat meningkatkan hasil belajar pada lompat jauh gaya jongkok Siswa Kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan?

D.Tujuan Penelitian

TujuandalampenelitianiniadalahuntukmeningkatkanhasilbelajarlompatjauhgayajongkokSiswaKelas V SD NegeriSamiran 3 KecamatanProppoKabupatenPamekasanmelaluipermainanalat bantu tali.

E.Manfaat Penelitian

Manfaatdaripenelitianiniadalahsebagaiberikut :

1. ManfaatTeoritis
   1) BagiSiswaKelas V SD NegeriSamiran 3 KecamatanProppo
      a. Hasilalat bantu pembelajaranmeningkatkanminatdankemampuansiswadalammelakukanlompatjauhgayajongkok ,sertamendukungpencapaianprestasilompatjauhgayajongkok.
      b. Menciptakansuasanapembelajaran yang lebihmenyenangkandanmeningkatkanperanaktifsiswadalammengikutipembelajaranpenjassertameningkatkanhasilbelajarlompatjauhgayajongkok.

2) Bagi Guru Penjas SD NegeriSamiran 3
   a. Untukmeningkatkankreatifitas Guru di Sekolahdalammembuatdanmengembangkan media bantupembelajaran yang dimodifikasi, dalamrangkaperancanganpembelajaran yang kondusifdankreatif.
   b. Sebagaibahanmasukan guru dalammemilihalternatifpembelajaran yang akandilakukan.
   c. Untukmeningkatkankinerjadankreatifitas guru dalammenjalankantugasnyasecara professional, terutamadalampengembangan media alatbantupembelajaran.
3) BagiSekolah SD NegeriSamiran 3 Dapat di jadikanmasukanpenerapanKurikulum Tingkat SatuanPendidikan yang baikkhususnyabidangstudiPendidikanJasmaniOlahragadanKesehatanpada siswakelas V SD NegeriSamiran 3 ProppoKabupatenPamekasanTahunPelajaran 2015/2016.

2. ManfaatPraktis
   1) Hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.
   2) Dapat dipergunakan sebagai media alternatif bagi guru di sekolah lain dalam mengajarkan materi lompat jauh yang lebih menyenangkan bagi siswa.

METODE PENELITIAN

A. TempatdanWaktuPenelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan direncanakan dari bulan November sampai Desember 2015.

B. SubjekPenelitian

Subjek Penelitian Tindaka Kelas (PTK) ini adalah siswa Kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 21 siswa terdiri dari 10 siswa putra dan 11 siswa putri.

C. Sumber Data

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

1. Siswa, untuk mendapat data kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunaan alat bantu

pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa Kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan.

2. Guru, sebagai kolabolator, untuk melihat tingkat keberhasilan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pada siswa Kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan.

D. TeknikdanAlatPengumpulan 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 yang dilakukan siswa.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang partisipasi siswa selama kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu pendidikan jasmani (ban bekas, kardus dan tali).

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Sebelum melaksanakan proses penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil dari kegiatan survei awal tersebut adalah sebagai berikut :

1. Siswa terlihat kurang memperhatikan saat pelajaran berlangsung

   Dalam kegiatan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru, menurut keterangan dari guru, siswa cenderung sulit diatur saat pembelajaran Penjas berlangsung. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan. Saat mengikuti pelajaran Penjas, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya (sambil lalu), ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
2. Terbatasnya sarana dan prasarana Penjas

   Terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjas. Hal itu terbukti dengan sedikitnya alat-alat olahraga yang dimiliki sekolah untuk pembelajaran Penjas.
3. Guru kurang kreatif menciptakan modivikasi alat-alat untuk pembelajaran Penjas.

   Hal itersebut dapat dilihat bahwa selama ini pembelajaran Penjas dilakukan guru hanya berupa permainan sederhana tanpa alat seperti permainan ular-ularan.

4. Guru kesulitan dalam menemukan model pembelajaran bermain yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.

   Dalam setiap pembelajaran Penjas, siswa menunjukkan sikap yang kurang berminat dan kurang antusias. Siswa terlihat bosan dan tidak menaruh perhatian sepenuhnya pada pelajaran karena model permainan yang dilakukan monoton. Guru sudah mencoba membangkitkan minat siswa dengan memberi pendekatan secara langsung dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran. Namun, cara ini belum mampu membangkitkan minat siswa.

Dari hasil observasi juga diperoleh dari survei awal yang didapat berdasarkan pengamatan langsung di lapangan selama proses pembelajaran oleh guru penjas. Pengamatan didapat pada saat guru melakukan pembelajar dengan materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan soal kognitif didalam kelas dengan hasil pra siklus sebelum dilakukan *treatment* yaitu dari 21 siswa yang ada dikelas, siswa yang lulus yaitu sebanyak 9 siswa dengan persentase 42,85%, dan siswa yang tidak lulus sebanyak 12 siswa dengan persentase 57,14%.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Proses penelitian dilaksanakan dalam 3 siklus yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yakni : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi.

1. Siklus I

Berdasarkandiskripsitabelgambar 4.4, padaakhirsiklus I dapatdilihatsiswa yang sudahmencapaibatas KKM.Angkainimenunjukkan 76,19% darijumlahsiswa di Kelas V SD NegeriSamiran 3 KecamatanProppoKabupatenPamekasantelahtuntas. Persentaseinisudahmelebihi target capaianyaitu 60%. Maka proses tindakandilanjutkankeSiklus II.

2. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan II

Pada siklus II diberi pembelajaran dengan alat bantu dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang terdiri dari pembelajaran dengan alat ban bekas, bantu kardus, danrafia/tali. Pembelajaran ini diberikan satu (1) kali pertemuan selama dua minggu pada siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016

Berdasarkanhasildiskripsipadagambar 4.8 kemampuanteknikdasarlompatjauhgayajongkokKelas V SD NegeriSamiran 3 KecamatanProppoKabupatenPamekasanta

hunajaran 2015/2016 mengalamipeningkatanpersentaseketuntasan. Data Pratindakanmenunjukkan 9 siswatuntasdenganpersentaseketuntasan 42,85%.

Setelahdiadakantindakanpadasiklus I mengalamipeningkatanmenjadi 16 siswatuntasdenganpersentaseketuntasan 76,19%. Dan setelahdiadakansiklus II mengalamipeningkatanmenjadi 19 siswatuntasdenganpersentaseketuntasan 90,47%. Dari jumlah total 21 siswamasihada 2 siswa yang belummencapaibatas KKM pada semester 1 tahunajaran 2015/2016.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016. Dari pengamatan pada siklus I dan siklus II, terdapat peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016. Peningkatan ini dapat dilihat pada grafik yang merupakan gambaran peningkatan dari kemampuan tersebut.

Berdasarkangambar 4.9 dapatdilihatbahwapersentaseketuntasankeadaansiswapratindakan yang semula 42,85% meningkatmenjadi 76,17% padasiklus I danmasihmeningkatlagimenjadi 90,47% padasiklus II Peningkataninimerupakanpeningkatansecaraaspekpsikomotor, afektifdankognitifsiswa. Indikator target capaian yang sudahterpenuhi, makapenelitianbisadiakhiri

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan tindakan-tindakan tersebut, peneliti berhasil melaksanakan model pembelajaran bermain yang mampu menarik perhatian siswa, yang berakibat pada meningkatnya kualitas proses dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif dan menarik di lapangan. Keberhasilan aplikasi model pembelajaran bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ini dapat dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut.

1. Siswa terlihat tertarik dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar.

   Siswa terlihat tertarik dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh khusunya gaya jongkok dengan aplikasi model pembelajaran bermain. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme dan semangat siswa dalam merespons stimulus dari peneliti. Siswa merasa mendapatkan

sesuatu yang baru dan berbeda dalam belajar lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat juga di tunjukkan dengan hasil kartu certia yang persentasenya semakin meningkat.

2. Siswa yang sudah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok

   Dari setiap materi pembelajaran lompat jauh khususnya gaya jongkok yang diberikan, nilai dari hasil tes yang telah dilakukan menunjukkan peningkatan dari siklus I sampai siklus III. Pada awalnya siswa memang kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Namun, guru selalu mengulang bagian mana yang belum jelas dan mengoreksi kesalahan siswa, serta meminta siswa untuk menanyakan permainan yang belum jelas, kemudian guru menjelaskan mengenai permainan yang sukar tersebut. Jadi siswa mengetahui letak kesalahan gerakan atau permainan mereka sekaligus mengetahui gerakan yang benar. Dengan demikian siswa dapat memberikan jawaban yang lebih tepat pada siklus berikutnya.

3. Guru sudah mampu membangkitkan minat siswa.

   Minat siswa terhadap pembelajaran lompat jauh khusunya gaya jongkok dapat dikatakan mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada sikap siswa saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Siswa terlihat antusias dan semangat. Hal ini terjadi karena guru berusaha membangkitkan minat siswa dengan pemberian *reward* berupa pujian kepada siswa yang siswa yang aktif dan memperoleh nilai tertinggi saat berlangsungnya permainan.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Proses Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan tahun pelajaran 2015/2016 dilaksanakan dalam dua siklus dan berjalan dengan lancar. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan tidakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi.

Simpulan hasil penelitian ini secara singkat yakni terdapatnya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (baik proses maupun hasil) pada siswa kelas V SD Negeri Samiran 3 Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan. Peningkatan kemampuan gerak dasar (baik proses maupun hasil tersebut terjadi setelah guru\ melakukan beberapa upaya yaitu:

1. Aplikasi model pembelajaran dengan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebagai media alternatif dalam pembelajaran di lapangan.Peneliti

menjelaskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok kepada siswa.

2. Peneliti menjelaskan kesulitan-kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok kepada siswa.
3. Guru memotivasi siswa yang takut, bosan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan memberi inisiatif berupa alat bantu pembelajaran.

Dari hasilanalisis yang diperoleh, terdapatpeningkatan yang signifikandarisiklus I dansiklus II.Kemampuanteknikdasarlompatjauhgayajongkokpadasiklus I dalampersentasekelulusanadalah 76,19% jumlahsiswa yang mencapaibatas KKM adalah 16 siswa. Padasiklus II terjadipeningkatanpersentasekelulusansebesar 90,47% dengan 19 siswaberhasilmencapaibatas KKM darikeseluruhanjumlahsiswa.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa, dengan penggunaan alat bantu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan media yang berupa peralatan yang sederhaha seperti kardus, tali, bola plastik bekas, dan lain sebagainya, sebagai

media alternatif dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

Dengan diterapkannya aplikasi metode alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran maka siswa akan memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran seperti biasanya. Pembelajaran gerak dasar yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran gerak dasar yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I, II, dan III memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran atletik (baik proses maupun hasil) dan lompat jauh gaya jongkok. Dari segi proses pembelajaran gerak dasar, aplikasi model pembelajaran bermain ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran gerak dasar yang di berikan peneliti.

C. Saran

Berdasarkanhasilpenelitian, makadapatdisarankanbeberapahal, khususnyakepadapara guru Pernjasorkes SD NegeriSamiran 3 KecamatanProppoKabupatenPamekasanse bagaiberikut :

1. Guru Penjashendaknyaterusberusahauntukmeningkatkankemampuannyadalammengembangkanmateri, menyampaikanmateri, sertadalammengelolakelas, sehinggakualitaspembelajaran yang dilakukannyadapatterusmeningkatseiringdenganpeningkatankemampuan yang dimilikinya. Selainitu, guru hendaknyamaumembukadiriuntukmenerimaberbagaibentukmasukan, saran, dankritikan agar dapatlebihmemperbaikikualitasmengajarnya.

2. Guru Penjashendaknyalebihkreatifdaninovatif dalammenerapkanmetodeuntukmenyampaikanmateripembelajarandalamhalinik hususnyamaterilompatjauhgayajongkok.
3. Denganpenerapanalatbantupembelajaran yang berasaldaribarangbekasdapatmeningkatkanhasilbelajarlompatjauhgayajongkokdandapatmeningkatkanaktivitassiswa.

DAFTAR PUSTAKA

AgusMahendra. 2004. *AzasdanFalsafahPendidikanJasmai*. Jakarta: Depdiknas. DirektoratJendralPendidikanDasardanMenengahDirektoratTenagaKependidikan .BagianProyekPengendaliandanPeningkatanMutuPendidikan Guru PenjasDikdasmen.

AipSyarifudindanMuhadi.1992. *PendidikanJasmanidanKesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirkendekti.ProyekPembinaanTenagaKependidikan.

DepartemenPendidikanNasional, 2003.*StandarKompetensi Mata PelajaranPendidikanJasmani*. Jakarta :DepDikBud.

DimyatidanMudjiono. 2006. *BelajardanPembelajaran*. Jakarta: PT. RinekaCipta.

FKIP UNS. 2009. *PedomanPenyusunanSkripsi*. Surakarta: UNS Press.

H.J. Gino, Suwarni, SuriptodanSitidjan. 1998. *BelajardanPembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

Gino, H.J., dkk. 1995. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: UNS Press

M. Furqon H. 2002. *PembinaanOlahragaUsiaDini*. Surakarta: PusatPenelitiandanPengembanganKeolahragaan (PUSLITBANG-OR) UniversitasSebelasMaret.

——.2007. *PengembanganKurikulum Tingkat SatuanPendidikan (KTSP) Mata* Pelajaran*PendidikanJasmani, OlahragadanKesehatan*. Surakarta: JPOK UNS.

MochamadDjumidar A. Widjaya. 2004. *BelajarBerlatihGerak-GerakDasarAtletikdalamBermain*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.

RusliLutan. 2000. *StrategiBelajarMengajarPenjaskes*. Jakarta: Depdiknas. DirerektoratJendralPendidikanDasardanMenengah.BagianProyekPenataran Guru SLTP Setara D-III.

SrijonoBrotosuryo, dkk. 1994. *PerencanaanPengajaranPendidikanJasmani*dan*Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. DirektoratJendralPendidikanDasardanMenengah.DirektoratPendidikan Guru danTenagaTeknisBagianProyekPenataran Guru PendidikanJasmanidanKesehatan SD Setara D-II.

Slameto. 1995. *BelajardanFaktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT,RinekaCipta

TamsirRiyadi. 1985. *PetunjukAtletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Tarigan, Djago. 1990. *Proses Belajar Mengajar Pragmatik*. Bandung: Angkasa.

Toho CholikdanRusliLutan.2001. *PendidikanJasmanidanKesehatan*. Bandung: CV Maulana.

WinaSanjaya. 2006. *PembelajarandalamImplementasiKurikulumBerbasisKompetensi*. Jakarta: KencanaPrenada Media Group.

Wuest, D.A. dan Bucher, C.A.(1995). *Foundations of Physical Education and Sportt*.London, New York, Tokyo: Mosby Year Book.Inc

Yoyo Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-PrinsipPengembangandanModifikasi* Cabang*Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. DirektoratJendralPendidikanDasar dab MenengahBagianProyekPenataran Guru SLTP Setara D-III.

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-DasarKeterampilanAtletikPendekatanBermain*untuk*SekolahLanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. DirektoratJendralPendidikanDasardanMenengah.BekerjasamadenganDirektoratJendralOlahraga

Peneliti :

AKHMAD SUSANTO

NPM : 14.1.01.09.0387P